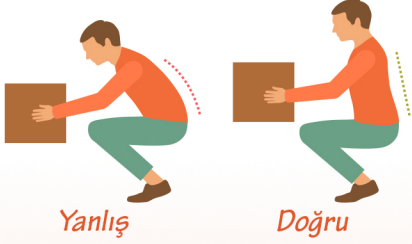


Bel Ağrısından Korunmak İçin

- ✓ Her gün düzenli olarak bel ve karın kaslarını güçlendirici egzersizler yapınız.
- ✓ Gerekli durumlarda, ağır nesnelere; beli dik pozisyonda tutup, dizleri bükerek çömelip, ağırlığı kollara ve bacaklara vererek kaldırınız.



- ✓ Ayakta uzun süre durmaktan kaçınınız.
- ✓ Çay ve kahve tüketimini azaltınız.
- ✓ Stresle başa çıkma yöntemleri geliştiriniz.
- ✓ İşiniz gereği oturuyorsanız, yarım saatte bir ayağa kalkıp vücudunuzu esnetiniz.



- ✓ Yürüyüş ve yüzme bel ağrısını önlemede uygun sporlardır. Farklı sporlarla uğraşanların spora başlamadan önce ısınma ve spor sonrasında da esneme (stretching) egzersizlerini yapmaları sakatlıkların önlenmesinde önemlidir.
- ✓ Kilo vermek bel ağrısı riskini azaltır.

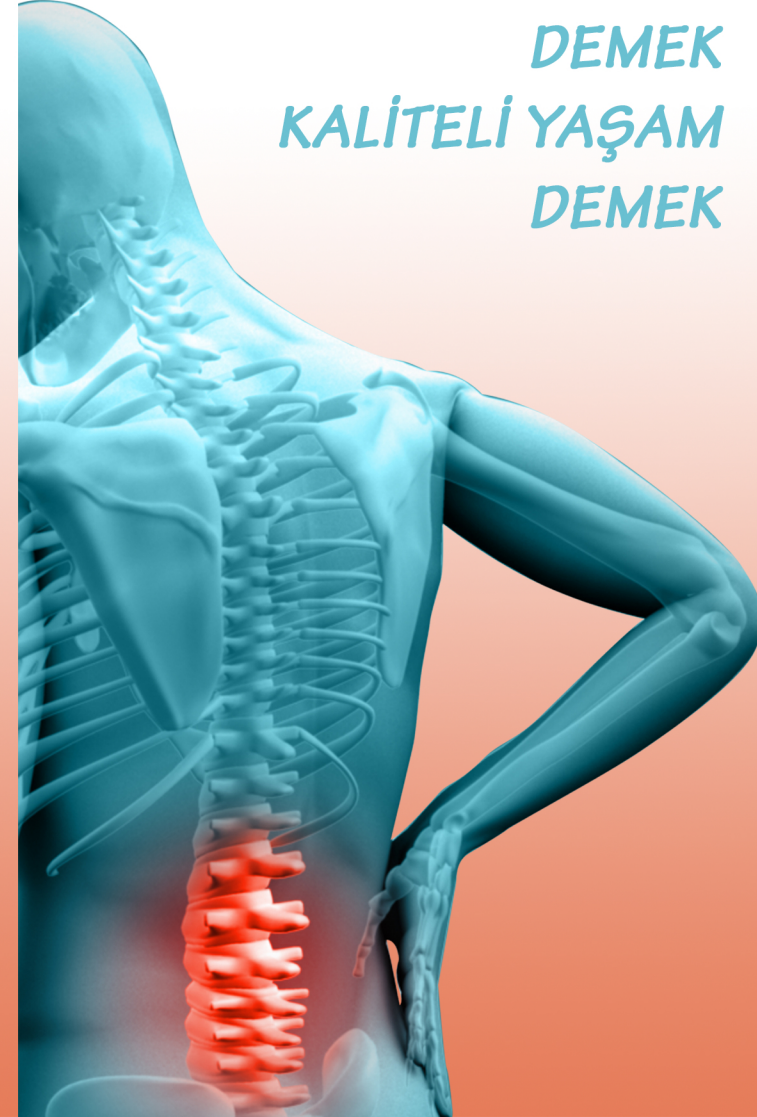


T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Doktorunuz tarafından önerilen bel karın kaslarını güçlendirici egzersizler ve günlük yaşamda alacağınız bir takım önlemlerle bel ağrısı riskinizi azaltabilirsiniz.



**BEL SAĞLIĞI
DEMEK
KALİTELİ YAŞAM
DEMEK**

Bel Ağrısına Neden Olabilecek Risk Faktörleri

- a) Riskin en yüksek olduğu yaşlar 35-55 arasındır.
- b) Hareketsiz, iş ve yaşam düzenine sahip olanlarda, uzun süre araç kullananlarda (şoförler), uzun süre ayakta duranlarda, pozisyon değiştirmeden uzun süre oturanlarda, ağır yük kaldıranlarda risk yüksektir.
- c) Sigara tüketimi bel ağrısı riskini artırır.
- d) Psikolojik streslilerin, işinden memnun olmayanların bel ağrısına yakalanma riski yüksektir.
- e) Çok şişman ve uzun boylularda bel ağrısı riski daha yüksektir.
- f) Yüksek riskli sporlarla uğraşanlarda da bel ağrısı daha sık görülmektedir.

Bel Ağrısı

Ağrıma, acıma, yanma veya batma şeklinde keskin veya künt karakterde olabilir. Yeri bazı durumlarda noktasal olarak belirlenebilirken, bazı durumlarda yaygın tarzdadır ve yeri tam tespit edilemez.

Bel ağrısı 45 yaşın altındaki çalışanlarda en yaygın engellilik nedenidir.



Bel ağrılarını, devamlılık gösterdiği süreye göre iki genel gruba ayırabiliriz;

1) Akut Bel Ağrısı;

En sık görülen ağrı tipi mekanik bel ağrısıdır. Altı haftadan kısa süre devam eden bu tip bel ağrıları, fiziksel aktivite (hareket, iş görme) ile artarken, dinlenme ile azalmaktadır. Bel ağrılarının %90'ı iki ile üç ay içinde iyileşmekle birlikte tekrarlar sıktır.

2) Kronik Bel Ağrısı;

Üç aydan uzun süredir varolan bel ağrılarıdır. Bel ağrılarının %10'u kronikleşir.

Bel Ağrısında Tedavi

- ✓ Akut bel ağrılarında iki, üç günlük istirahat genellikle yeterli olmaktadır.
- ✓ Bir haftadan uzun süreli istirahat eklemlerde hareket azalmasına, yumuşak dokularda kısalmalara, kas gücünde de azalmaya yol açabilmektedir.
- ✓ Ağrı kesiciler, anti-inflamatuar ilaçlar ve kas gevşeticiler kullanılabilir.

- ✓ Hikaye ve fizik muayene bulgularına göre anksiyete giderici ilaçlar ve kortizonda tedaviye eklenebilir.
- ✓ İki haftadan uzun süre devam eden ve şiddetinde fazla bir değişiklik olmayan ağrılarda bel ağrısına neden olabilecek diğer nedenler araştırılmalıdır.
- ✓ Uygun branş hekimine yönelerek bel ağrısına neden olan durum tespit edilip, fizik tedavi ve kaplıca tedavisi gibi diğer yöntemler sırayla uygulanabilir.

