

SÜREKLİ BEL AĞRISINA KARŞI AKTİF OLMAK



Foto: © Robert Kneschke / Fotolia

SEVGİLİ HASTA,

Uzun süredir bel ağrılarınız var. Bu ağrılar sıkıntı yaratabilir ve günlük yaşamınızı ciddi anlamda kısıtlayabilir. Neyse ki bu ağrılarının kökeninde çok ender olarak ciddi bir hastalık yatar. Ayrıca kendiniz de şikayetlerinizle yönelik çok şey yapabilirsiniz.

Bu hasta bilgilendirme metni 12 haftadan fazla bir süredir bel ağrısı olan veya bu risk altında olan insanlar için hazırlandı. Bu metinden sürekli ağrılarının nasıl meydana geldiğini ve nasıl tedavi edildiğini öğrenebilirsiniz.

Kısaca: Sürekli bel ağrısı

- Bel ağrısı sık görülür. Özel tedbirlerin alınmasını gerektiren bir fiziksel neden bulunamadığında *spesifik olmayan bel ağrılarından söz edilir*.
- Ruhsal veya mesleki sorunlar sürekli bel ağrısına neden olabilirler. Bundan dolayı doktorunuz sizinle özel yaşamınız ve iş yerinizdeki sıkıntılarla ilgili konuşmalıdır.
- Önemli: Yatak istirahati yerine günlük yaşamda hareket edilmelidir. İlaçlar tedaviyi destekleyebilir. Ancak bunlar olabildiğince kısa süreli ve düşük dozlarda kullanılmalıdır.
- Ağrılar tedaviye rağmen geçmezse çeşitli yöntemleri birleştiren çok yönlü yani *multimodal bir tedavi programına* katılmak gerekir.

BEL AĞRISI NEDİR?

Bel ağrısı, kaburga yayının altında ve kuyruk sokumunun üzerindeki sırt bölgesinde meydana gelen ağrıdır. Genellikle bel ağrısının nedeni net bir şekilde bulunamamaktadır. Uzmanlar buna *spesifik olmayan bel ağrısı* derler. Bu durumda disklerin hasarı veya omurga kırığı gibi tehlikeli bir nedenin varlığına dair bir belirti bulunmaz.

SÜREKLİ AĞRI NASIL OLUŞUR?

Spesifik olmayan bel ağrısı genelde zararsızdır ve kendiliğinden geçer. 100 kişiden 7'sinde ise şikayetler devam eder. Ağrılar "*kronikleşir*".

Bel ağrısının birçok nedeni olabilir. Ağrılarının süreklileşmesine ruhsal veya mesleki durum ve yine kişinin kendi davranışı da etkide bulunabilir. Bunlara örnek olarak:

- Moral bozukluğu, stres veya korkular
- Yanlış sakınma ve kaçınma hareketleri; ya da ısrarla dayanma
- Çok ağır bedensel iş veya tek yönlü bedensel duruş
- Mobbing, mesleki memnuniyetsizlik ya da işsizlik
- Sigara, aşırı kilo, alkol tüketimi ve fiziksel kondisyon zayıflığı

Bir kişinin ağrıyla nasıl baş ettiği ve onu tehlikeli bulup bulmadığı da hastalığın seyrini etkiler. Spesifik olmayan bel ağrısının nedenini mutlaka bulmak gerekmez. Ancak sürekli bir neden arayışı da belirtileri etkiler.

MUAYENE

Geçmeyen bel ağrısı olduğunda doktor size şikayetleriniz ve moral durumunuz hakkında sorular sorar. Buna ailevi ve mesleki durumunuz dahildir. Ayrıca bugüne kadar yapılan tedavide değişiklik yapıp yapılmayacağı da tespit edilmelidir. Hatta sizi birkaç uzman muayene edebilir ve sizinle uygulanacak tedaviyi konuşabilirler. Gerekli olması durumunda röntgen veya MR gibi görüntülü teşhis yöntemleri ciddi bir nedenin bulunmadığını göstermeye yardımcı olabilirler.

► TEDAVİ

İlaçsız tedbirler

Sürekli bel ağrılarının en iyi ilacı harekettir. Buna karşılık yatak istirahati ise zararlıdır; hatta ağrıları artırabilir. Önemli olan gündelik faaliyetlerinize aynı şekilde devam etmenizdir. Gevşeme teknikleri veya kognitif davranış terapisi de belirtileri dindirebilir. Ayrıca ergoterapi, masaj, ısı terapisi veya bel okulu tedavinin bir parçası olabilirler. Doktorunuz akupunktur teklif edebilir. Uzmanlar başka yöntemleri önermezler. Önerilmeyen tedaviler arasında soğuk, elektrik, mıknatıs veya ultrasonla yapılan tedaviler ya da Kinesio-Taping tedavileri bulunur.

İlaçlar

Hareket etmek neredeyse imkansızsa ilaçlar tekrar aktif hale gelmeniz için kısa süreliğine faydalı olabilirler. Uzmanlar eğer ilaç kullanılacaksa Diclofenac, İbuprofen veya Naproxen gibi geleneksel steroid olmayan anti inflamatuvar ilaçları önerirler.

Multimodal tedavi programı

Şikayetleriniz azalmazsa gevşeme teknikleri, hareket ve psikoterapi gibi çeşitli yöntemlerden oluşan bir kombinasyon uygulanmalıdır. Bu uygulama çok yönlü yani multimodal grup eğitimi, ağrı terapisi veya rehabilitasyon kapsamında yapılabilir.

Tavsiye edilmez: İğne ve ameliyat

Uzmanlar ağrı kesici etken maddeler veya başka maddeler içeren iğneleri tavsiye etmiyorlar. Ağrılarınızın nedeni belli değilse omurgayla ilgili ameliyatlara da tavsiye edilmez. Araştırmalar ameliyatların olumlu etkisine dair bir veri sunamamışlardır.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, “**Bel Ağrısı**” adlı hasta kılavuzu esas alınarak hazırlanmıştır.

www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz

Hasta kılavuzu Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programı çerçevesinde hazırlanmıştır. Bundan sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Diğer hasta bilgilendirme metni “Ani Bel Ağrısı- Ne Yapabilirim” için: www.patienten-information.de

Yöntem ve Kaynaklar: www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz#methodik

Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızdaki hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviği ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
ve Bundesärztekammer (BÄK)
Faks: 030 4005-2555
E-Posta: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



► KENDİNİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ

- Bel ağrısı konusunda bilgi edinin. Bir uzman grubunun hangi tedavileri tavsiye ettiğini “Bel Ağrısı” adlı hasta kılavuzundan detaylı bir şekilde okuyabilirsiniz: Bkz. kutu.
- Elinizden geldiği kadar gündelik hareketlerinizi devam ettirin veya onları tekrar adım adım geliştirin.
- Gövde kaslarınızı güçlendirin. Gövde kasları omurgayı destekler ve onun yükünü hafifletir. Yüzmek veya yürümek bunun için uygundur. En iyisi zevk aldığınız bir hareket türünü seçin.
- Bel okulunda beli koruyan davranışları ve aynı zamanda gevşeme veya kasları güçlendiren egzersizleri öğrenirsiniz.
- Doktorunuzla şikayetlerinizin olası ruhsal nedenleri üzerine konuşun. Öncesinde sizde sıkıntı yaratan bir şeylerin olup olmadığını düşünmeniz size yardımcı olabilir.
- Reçetesiz alınan ilaçların da yan etkileri olabilir. Nasıl doğru kullanmak gerektiğini sorun.
- Bel ağrıları çok ender olarak ciddi nedenlere dayanır. Ancak ortaya çıkan ek belirtilere yine de dikkat edin: Ağrılara ek olarak felç belirtisi, uyuşukluk hissi veya idrar yaparken ya da büyük abdestte zorlanma gibi şikayetler meydana geliyorsa zaman kaybetmeden bir doktora başvurmalısınız. Bu şikayetler tedavi edilmesi gereken bir hastalığın belirtileri olabilir.

Samimi tavsiyelerle