

Patient advice and liaison service (PALS) – Hasta Tavsiye ve  
İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288  
5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net)  
internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime  
geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş  
kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı  
telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden  
geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth  
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 08/06/2020  
Review date: 05/12/2021  
Ref: EIM/Physio/BP/02-Turk

© Whittington Health  
Please recycle



## Sırt ağrısı

## Hasta rehberi

## (Back pain-Turkish)



## Giriş

Sırt ağrıları oldukça yaygındır ve aşırı bir telaşa neden olurlar. Bazen hafif bir bel incinmesi dahi çok ağrı verebilir. Böyle bir durumda insanın çok kötü bir şey olmuş gibi düşünmesi normaldir, lakin ciddi ve kalıcı bir tahribat çok nadirdir. Teşhis ve tedaviden ziyade siz kendinizin bel ağrısını geçirmek için ne yapacağı daha önemlidir.

## Gerçekler

- Bel ağrılarının çoğunluğu ciddi bir hastalık geçiriyorsunuz anlamına gelmez ve uzun dönemde iyileşip geçerler.
- Ağrılar genellikle birkaç günle birkaç hafta arasında azalmaya başlar ama tamamen geçmesi daha da uzun sürebilir. Çoğu insan ağrılar sürerken bile günlük hayatlarına en kısa zamanda geri dönebilirler.
- Sıkıntının başladığı ilk günlerde ne yaptığınız çok önemlidir. Gereğinden fazla dinlenmek sakatlığı ve ağrıları çoğaltabilir.
- Yapısı itibarıyla belinizin düzenli harekete ihtiyacı vardır. Ağrılara rağmen ne kadar erken günlük işlerinize dönüp hareket etmeye başlarsanız o kadar çabuk kendinizi daha iyi hissedersiniz.

## Bel ağrılarının sebepleri

- Disk patlamalarına sıklıkla rastlanılır. Fakat bunlar nadiren şikayetlere neden olurlar. Şikayetlere neden olduğu durumlarda da disklerin, ameliyat olmadan, zaman içinde kendi kendilerini tamir etme özellikleri olduğu da bilinmektedir.
- Röntgen ve MR omurgadaki ciddi sakatlıkları tespit etmeye yardımcı olurlar ama ağrıların nereden kaynaklandığını çoğunlukla tam olarak teşhis edemezler
- Röntgen çekildiğinde sıklıkla aşınmalar görülür, ama bu genellikle yaşlanmayla ilgilidir – saçların beyazlaması gibi. Fizik tedavi uzmanı muayene sonucunda omurgadaki sıkıntıyı tespit edip sonrasında sorununuza uygun tedaviler önerir.

## Notlar

- Depresyon – Sırt ağrısı insanı bunalıma sokabilir bu da dönüp kilo artışına neden olabilir. Kilo artışı da ağrıları çoğaltıp depresyonun daha da kötüleştirebilir.

Bunun kolay ve çabuk bir çözümü yoktur. İyileşme inişli ve çıkışlı olur. Unutmayın bu sizin sırtınız ve bunun sizi nasıl etkileyeceği, ağrıya gösterdiğiniz tepki ve buna karşı nasıl davranacağınıza bağlıdır.

### Daha fazla bilgi için

Sevk işlemleri ve sunulan hizmetlerle ilgili bilgi almak için web sitemizi ziyaret ediniz.

Daha fazla tavsiye , kendi kendini tedavi videoları ve bel ağrısı için egzersiz broşürleri web sitemizden bulunabilir:

[www.whittington.nhs.uk/msk](http://www.whittington.nhs.uk/msk)

### Bel ağrısı için diğer kaynaklar

The back book, NHS Executive,  
Royal College of General Practitioners (TSO 2002).

[www.arthritisresearchuk.org/arthritisinformation/conditions/back-pain.aspx](http://www.arthritisresearchuk.org/arthritisinformation/conditions/back-pain.aspx)

<https://www.nice.org.uk/guidance/conditions-and-diseases/.../low-back-pain>

[www.csp.org.uk/sites/files/csp/secure/7\\_back\\_pain.pdf](http://www.csp.org.uk/sites/files/csp/secure/7_back_pain.pdf)

- Sırt ağrılarının çoğu sırtımızın çalışan kısımlarında ortaya çıkar- kaslar,bağlar ve eklemler gibi. Ağrıların ortaya çıkması sırtın işleyişinde bir bozulma ve güç kaybı olduğunu gösterir.

• Eğer en kısa zamanda belimizi hareket ettirip kullanmaya başlarsak, vücudun kendini tedavi edebilme özelliğini teşvik edip hızlı bir şekilde düzelebiliriz.

### Dinlenmeli mi yoksa aktif mi olmalı?

Eskiden belimiz ağrıdığına yatak istirahati tedavi olarak tavsiye edilirdi. Şimdi biliyoruz ki bir veya iki günden fazla yatak istirahati en kötü tedavidir. Uzun süren yatak istirahati vücudumuzda değişikliklere neden olup ağrıların daha uzun sürmesine neden olur:

- Eklemler tutulur.
- Kaslar ve kemikler zayıflar.
- Fiziksel olarak zindeliğinizi kaybeder.
- Bunalıma girebilir.
- Günlük işleri yapmakta gittikçe zorlanırsınız

Ağrıyı kontrol altında tutabilmek için bazan normalden biraz daha fazla dinlenebilirsiniz ama en önemli olan şey en kısa zamanda hareket etmeye başlamaktır.

### Birdenbire ortaya çıkan sırt ağrısıyla başa çıkma

Ağrının şiddetine bağlı olarak çoğu insan ani yükselişlerle kendi kendilerine başa çıkabilirler. Şunu unutmayalım ki ciddi sakatlanmalar çok ender görülür ve böyle bir durumda genellikle şu aşağıdakilerden uygulanması önerilir.

- Ağrı kesiciler alarak kontrol etmek (bir eczacıya danışarak).
- Gerek görülürse günlük işlerinizde geçici değişiklikler yapmak.
- Hareketli olup ve hayatınıza devam etmek.

Aynı kurallar daha kötü geçen ve ısrarlı ağrılar için de geçerlidir.

## Ağrıyı kontrol altında tutmak

Ağrılar için mucize bir tedavi yoktur ama bazı şeyler yaparak ağrıyı kontrol altına alıp, günlük işlerinizi yapabilir ve durumunuzu idare edebilirsiniz:

- Ağrı kesiciler – bunlar ağrıyı maskeleyip daha aktif olmayı sağlayabilirler. Reçetesiz tezgah üstü satılan ilaçlar doğru kullanılırsa genellikle en etkili olanlardır. İlaçlarınızı tavsiye edilen miktarda tam doz ve düzenli olarak birkaç gün ya da gerekirse daha fazla süre kullanmalısınız.
- Sıcak veya soğuk tedavi – ağrıları azaltmak veya kas gerginliğini gidermek için kısa bir dönem uygulanabilirler. Dondurulmuş bir bezelye torbasını ıslak bir havluya sarıp ağrıyan bölgeye en az 10 dakika uygulayın, eğer sıcak tercih ederseniz sıcak su veya bulgur torbası kullanabilirsiniz.
- Masaj – ağrıları geçici olarak azaltıp kasları rahatlatır.
- Elle müdahale – ehliyetli uzman biri tarafından yapılırsa sırt ağrısına iyi gelebilir. Faydasını ilk günlerde hissetmelisinizdir. Aylar sürece bir tedavi olarak düşünülmemelidir.
- Diğer tedaviler – akupunktur ve diğer alternatif tedaviler ağrılara iyi gelebilirler ama artık ulusal sağlık kurumu NICE (2016) tarafından önerilmemektedir. Bazı kişilerde elektrik titreşim aletleri (TENS) ağrılara iyi gelebilir ama bunların etkinliği bilimsel kanıtlardan ziyade kişisel deneyimlere dayanmaktadır.

Gerçekçi olmak gerekirse bu sorunun hızlı bir çözümü yoktur. Aylar süren bir tedavinin de bir faydası yoktur. En önemlisi sizin aktif olabilmeniz için yardımcı olacak bir tedavi uygulamaktır.

## Kaygı, stress ve kas gerginliği

Kaygı ve stres hissettiğimiz ağrı miktarını artırabilirler. Gerginlik te kasların kasılmasına böylece ağrılarının çoğalmasına neden olur. Çoğu insan sırt ağrılarında dolayı özellikle çok şiddetli olduklarında veya umdukları hızla iyileşemediklerinde endişeye kapılırlar. Farklı kişiler (doktorlar, fizik tedavciler, aile üyeleri ve arkadaşlar) farklı tavsiyelerde bulunabilir ve en iyi ne yapılabilir konusunda kafanızı karıştırabilirler. Ciddi tahribatlar çok ender olur bu yüzden aşırı korkup iyileşmeye engel olmayınız. Eğer stres önemli bir etkense bunu erken anlayıp azaltmak için bir şeyler yapın. Doktorunuz veya fizik tedavi uzmanından yardım isteyip rahatlama egzersizleri yapınız. Eğer kaygı ve depresyon sizi etkiliyorsa kendinizi aşağıda yazılı psikolojik yardım hizmetlerine sevk ettirebilirsiniz  
IAPT [www.lets-talk-iapt.nhs.uk](http://www.lets-talk-iapt.nhs.uk).

## Uzun süreli sırt ağrıları

Çok yaygın karşılaşılan bazı risk faktörleri de bel ağrılarının ortaya çıkma şansını çoğaltabilirler. Bunlar:

- Aşırı kilolu olmak- fazla kilo omurgada aşırı baskıya neden olur.
- Sigara içmek – sigara içmekten kaynaklanan doku hasarı sırt ağrısına yol açabilir.
- Hamile olmak – bebeğin ek ağırlığı sırtınızda aşırı zorlanmaya yol açabilir.
- Uzun dönem kullanılan bazı ilaçlar, kortikosteroids gibi, kemiklerin zayıflamasına neden olabilirler.
- Stres – bu da sırt kaslarında gerginliğe neden olup bel ağrısını çoğaltabilir.