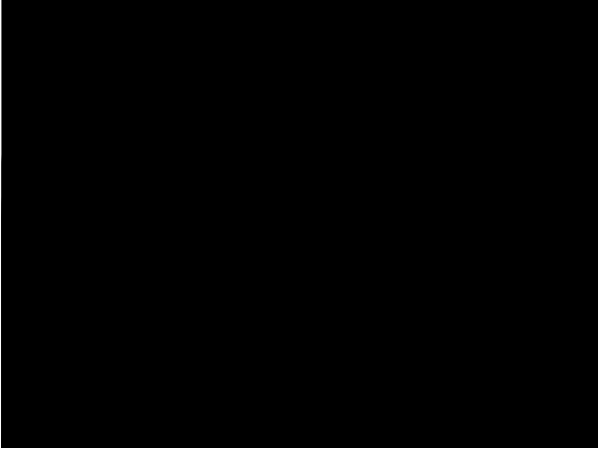


Bel ağrısını önlemenin 12 yolu

Beliniz mi ağrıyor?



thi - 12 adımda bel ağrınızı önleyin

Toplumda yaygın görülen rahatsızlıklardan bel ağrısı, çoğu zaman ciddi bir sebepten kaynaklanmaz ve zamanla iyileşir. Rahatlamaya yardımcı olması için yapabileceğiniz çeşitli yöntemler var ancak kimi zaman ağrı çok uzun sürebilir veya geçtikten sonra geri gelebilir. Bu durumda bel ağrısından korunmak en doğru yol.

Peki bel ağrısından nasıl korunursunuz? Türkiye Fizyoterapistler Derneği, bel sağlığınıza korumaya yönelik yöntemleri sizler için sıraladı:

BEL AĞRISINI ÖNLEMELİK İÇİN BUNLARI YAPIN

“Genellikle incinme veya zorlama gibi nedenlerle ortaya çıkan bel ağrısının postür bozukluğu, travma, kireçlenme, bel fıtığı, osteoporoz, bacak eşitsizliği, düztabanlık gibi pek çok nedeni olabilir. Nadiren de olsa kanser gibi ciddi sebeplerden de kaynaklanabilir.

– Bel ve sırt sağlığınıza yönelik düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite yapın. Düzenli olarak yürümek, yüzmek (özellikle sırt üstü) kaslarınızın güçlenmesi için önerilen yöntemlerden

olmakla beraber, her okuduğunuz, gördüğünüz ve izlediğiniz egzersiz sizin için uygun olmayabilir. Egzersizler size özel planlanmalı ve takibi yapılmalıdır. Bu konuda fizyoterapistinizden yardım isteyin.

– Doğru kaldırma teknikleri ile belinizi koruyarak eşya taşımayı ğrenin. Ağır eşya kaldırırken dikkatli olun. Her zaman dizlerinizi ve kalçanızı bükün, sırtınızı değil. Taşıdığınız objeyi gvdenize yakın tutun.

– Ağır cisimleri itme, çekme hareketleri ile yüksek bir yere uzanma hareketini yapmaktan kaçının.

– Her iki omuz askısını kullanarak konforlu bir sırt çantasında yk taşımayı tercih edin ve tek tarafı askılı çantalardan kaçının.

– Düzgün bir vücut duruşu edinin. Sandalye üzerinde yığılmış şekilde oturuştan kaçının, masanızın üzerine eğilmeyin.

– TV izleme, bilgisayar kullanma, masa başında çalışma gibi sabit oturuş gerektiren pozisyonlarda uzun süre zaman geçirmeyin, her 30 dakikada bir kısa molalar vererek ayağa kalkın, başınızı ve omuzlarınızı geri alarak postrnz düzeltin.

– Yürürken omuzlarınızın kamburlaşmamasına dikkat edin.

– Sigarayı bırakın. Sigara omurlar arasındaki disklere kan akışını azaltmakta ve bu da disklerin bozulmasına neden olmakta, aynı zamanda sigaraya bağlı kronik öksürük, belinizi zorlamaktadır.

– Yatağınızın yalnızca sertliğini değil, yapı ve kilonuz için doğru desteği ve rahatlığı sağlayıp sağlamadığını kontrol edin bu konuda fizyoterapistinize danışın.

– Gevşeme tekniklerini öğrenerek stresinizi yönetmeye yardımcı olun. Sırt ağrısının ana sebebi strestir.

– Aşırı kilolardan kurtulun. Sağlıklı kilo hesaplayıcılarını kullanarak, ideal kiloda olup olmadığınızı kontrol edin. Doktor ve diyetisyen kontrolünde kilo verin, aşırı kilolu olmak bel ağrısı riskini yükseltir.

– Sivri ve yüksek topuklu ayakkabı kullanmaktan kaçının.

ACİL TIBBİ MÜDAHALE GEREKTİREN DURUMLAR

Aşağıdaki belirtiler varsa acil doktorunuza başvurmalısınız:

Genital bölge veya kalçanızın etrafında uyuşma veya karıncalanma,

Bacak kaslarınızda kuvvet kaybı,

Tuvalete çıkmakta güçlük,

Mesane veya bağırsak kontrolünün kaybedilmesi,

Göğüs ağrısı,

Yüksek ateş,

Açıklanamayan kilo kaybı,

Sırtınızda şişlik veya deformasyon.

Bu problemler daha ciddi bir durumun belirtisi olabilir ve acilen kontrol edilmeleri gerekmektedir.

İYİMSER OLUN

Her ne kadar zor olsa da iyimser kalmanız ve ağrınızın iyiye gideceğini fark etmeniz size yardımcı olacaktır. Ağrıya rağmen pozitif kalmayı başarabilen insanlar daha hızlı iyileşme eğilimlidirler.

PROFESYONEL DESTEK ALIN

Bel ağrısı genellikle birkaç hafta veya ay içinde iyileşir ancak dikkat edilmediği takdirde ilerleyerek, günlük

işlerinizi yapmanızı engelleyebilir ve artan problemlere neden olabilir.

Bel ağrısı durumunda hekim kontrolünün ardından mutlaka doğru egzersiz, doğru hareket teknikleri ve bel sağlığınızın korunmasına yönelik fizyoterapistle danışın. Her beli ağrıyan kişiye standart bir program verilmez. Bireysel değerlendirmenin ardından mevcut probleminize, yaşınıza, kilonuza, postürünüze, aktivite düzeyinize, mesleğinize ve kas-iskelet sisteminizin durumuna göre en uygun tedavi programı fizyoterapist tarafından verilecektir.

Sağlıklı bir yaşam dileğiyle...”