

Bel ağrısında yapılabilecek "en iyi egzersiz" hangisidir?

İlk kez bel ağrısı çekenler, genellikle bu tatsız deneyimi bir kez daha yaşamamak için hemen bir çözüm bulmaya niyetlenirler fakat ağrı çok şiddetli değilse genellikle geçen zamanla birlikte hafiflemeye başlar ve 2-3 hafta içinde tamamen kaybolur yada belirgin şekilde azalır.

Nasıl oldu da geçti bu ağrı diye araştırmaz, bir iki kez öne arkaya eğilip doğrularak kendinizi dener ağrı sizi rahatsız etmiyorsa kaldığınız yerden devam edersiniz hayata.

Gelin görün ki güçlü bedeninizin derinlerinde yitip giden her ağrı gerçek bir iyileşmenin yada her şeyin yolunda olduğunun bir işareti değildir. Belinizin ağrıdığı zamanlarda, mecburen yapmaktan kaçındığınız hareketleri gün geçtikçe yapmaya başlar ve o ağırlı günleri unutmak istersiniz ve unutursunuz nitekim. O günlerde bırakın eğilmeyi derin nefes aldığınızda bile ağrıyan beliniz sanki hiç bir şey olmamış gibi her hareketinize izin verir. Ayrıca belinizin ağrıdığı dönemlerde gerekli tedbirleri almamanın olası sonuçlarından henüz haberdar değilsinizdir.

Derken günün birinde sinema kuyruğunda bilet alma hevesi ile beklerken, yere düşen 5 kuruşunuzu eğilip almak isterken, öne eğilir fakat doğrulamazsınız, birden hangi filme gireceğinizin hiçbir önemi kalmaz, çünkü "bel ağrısı" devam filmleri gibi, yeni sezon gösterimine güçlü bir promosyonla girer.

"Bel ağrısını çeken bilir 2" adlı bu devam filmi, ilk versiyonuna göre daha uzun metrajlıdır genelde, izlemekten sıkılır, filmi hızlı sarsın yada filmi yarıda kessin diye makiniste rüşvet vermeyi bile düşünürsünüz, ama makinist işini sevmektedir film devam eder, bir süre sonra umarsınız ki bu durum uzun soluklu brezilya dizilerine dönüşmesin. Bu muhtemel sonuçtan korunmanın ilk adımı konuyla ilgili "güncel ve bilimsel gerçeklere dayalı" bilgileri edinmek ve bel ağrısı ile ilgili her duyduğunuza inanmamaktır.

Bel ağrısı ile ilgili neler biliyoruz?

Bel ağrısı çağımızda en sık rastlanan problemlerden biridir ve insanların %60'tan fazlası hayatlarının bir döneminde en az bir kez olmak üzere bel ağrısından yakınır. Günümüz tıbbi, bel ağrısını sebebine bakmaksızın genel olarak iki şekilde sınıflandırmaktadır:

3 aydan az süren bel ağrıları: Akut Bel Ağrısı –[ani ve kısa süreli]

3 aydan fazla süren bel ağrıları: Kronik Bel Ağrısı –[yavaş gelişen ve uzun süreli]

Bel ağrılarının büyük bir kısmı "Sıradan Bel Ağrısı" olarak nitelendirilmektedir.

Akut Bel Ağrısı olan hastaların %95'inde bel ağrısı oldukça basit ve sıradan nedenlere dayanmaktadır. Bu tip ağrıları yaşayan kişiler genellikle sağlıklı görünüme sahip olan yetişkin bireylerdir.

Ağrınız kısa süreli ve gelip geçici ise genel olarak, problemin nedeninin fiziksel olduğu düşünülür, muhtemelen vücudunuzu yanlış kullanmak yada farkında olmadığınız bir zorlamanın zaman içinde etkisini arttırması ile bel ağrısı deneyimini yaşamışsınızdır. Bu ağrı genellikle belinizin orta kısmında hissedilir, gelip geçicidir yada yaptığınız hareketlere göre de artıp azalabilir.

Basit yada sıradan bel ağrısı olarak nitelendirebileceğimiz bu sıkıntıya aşağıdaki durumlar sebep olabilir:

- Vücudunuzun fiziki duruşunun/postürünüzün bozukluğu,
- Yeterince ve doğru egzersiz yapmamak,
- Uzun süre ayakta durmak yada uzun süre öne eğilmiş olarak kalmak,
- Sandalyeniz sizin için uygun değilse ve uzun süre oturmak zorunda olmak,
- Yatağınızın omurganıza düzgün bir destek sağlamaması,
- Sizin için "ağır" olan bir yükü taşıma, itme yada çekme gibi bir eylemde bulunmak,
- Sizin için "ağır" olan bir yükü yanlış bir pozisyonda taşımak,
- Sendeleme yada düşme gibi durumlar ile karşılaşmak.

"Bel ağrısını çeken bilir 2" filminin bu bölümünü izleyen ve bırakın dizileri, devam filmlerini bile görmeye tahammül edemem diyenlerdenseniz, işte yapmanız gerekenler:

- Bir an önce vücudunuzu doğru kullanmanın ne demek olduğu konusunda dersler almak, yaşam stilinizi aldığınız bu dersler doğrultusunda düzenlemek,
- Ergonomik açıdan düzgün bir iş ortamı oluşturmaya çalışmak, ergonomik sandalye almış olmak sağlıklı bir çalışma ortamını garanti etmez, vücudunuzun çalışırken aldığı yanlış pozisyonların farkına varmak ve bunlardan kaçınmanız gerekmektedir.
- Yatağınızı ve dinlenme koltuğunuzu, eğer gerekiyorsa değiştirmek
- Hareketli ve sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmak, kilonuzu kontrol altında tutmak
- Sizin ayağınıza uygun, doğru bir ayakkabı seçimi yapmak
- Pek çok spor merkezinde rutin olarak size önerilen mekik çekmek, geriye doğru kalkma yada bacaklarınızı kaldırıp havada tutmak gibi size "zarar verecek" egzersizler, yerine "doğru egzersiz" biçimleri ile bel bölgenizin stabilitesini (sağlamlığını ve dengesini) arttırmak.

Bugünkü yazımızın temel konusuna geçmeden önce, Beli ağrıyan kişiler için bilinçsizce önerilen pek çok egzersizin ve özellikle spor salonlarında yapılan hareketlerin yarardan çok zarar getirdiğini belirtmek gerekmektedir. İnternet ortamında kolayca bulunabilen ve elden ele gezinen pek çok egzersiz broşüründe herkes için uygun olduğu iddiası ile yer verilen egzersizler bilimsel veriler ışığında geçerliliğini yitirmiş durumdadır.

Bu egzersizler soruna çözüm olacak seçenekler sunmak yerine 1980'lerden kalma tahmini öngörülere dayanan bilgileri sunma noktasındadırlar. Özellikle bel ağrısı olan herkes için büyük bir rahatlıkla önerilmekte olan bu egzersizlerin işe yarayıp yaramadığının halen bir tartışma konusu olduğunu ifade etmekte yarar vardır.

Her insan farklı vücut özelliklerine sahiptir, kimimiz daha esnek, kimimiz daha gergindir, kimimiz daha uzun boylu, kimimiz daha kısa boyludur, kimimiz daha kilolu, kimimiz daha zayıftır bu örnekleri çeşitlendirmek mümkündür ve sadece bu farklılıklar bile herkes için aynı egzersizleri önermenin yanlışlığını açıklamaya yetmektedir.

Sağlık problemi olan kişiler için egzersiz programı çizmek bir uzmanlık işidir ve o kişinin detaylı şekilde değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

Yapılan bu tespitlerin ışığında, bu yeni egzersiz sistemini tanıtmak ve neden herkes için uygulanabilir olduğunu izah etmek daha kolay ve anlaşılır olacaktır.

Bu yeni yöntemin yazının başlığında "en iyi" olarak adlandırılmasının üç temel nedeni vardır:

- Başlangıç aşamasında eklem hareketi açığa çıkmadığından ağırlı durumlarda bile uygulanabilecek derecede güvenlidir.
- Başlangıçtan itibaren, her aşama bir önceki aşamada kazanılan bir kontrol stratejisinin üzerine inşa edilmektedir.
- Fonksiyonel rehabilitasyon prensiplerine göre dizayn edilmiş ve günlük yaşam koşulları içinde uygulanabilecek bir egzersiz sistemidir.
- Bilimsel veriler ışığında tasarlanmış ve yararlılığı kanıtlanmıştır.

İngilizce'de "Lumbar Stabilization Training" olarak adlandırılan bu yöntemin dilimize uyarlanmış ifadesi "Lumbal Stabilizasyon Eğitimi" olacaktır.

Tanım içerisinde yer alan kelime anlamları şöyledir:

Lumbal > Bel bölgesi

Stabilizasyon > Sağlık, Denge

Eğitim > Bilinmeyen ya da unutulmuş bir hareket becerisini kazandırma

Sonuç olarak;

Lumbal Stabilizasyon Eğitimi: Bel bölgesine sağlık ve denge kazandırma eğitimi olarak ifade edilebilmektedir.

Henüz ülkemizde çok bilinmeyen bu yöntem bilimsel veriler ışığında tasarlanmış ve yararlılığı kanıtlanmış bir yöntem olarak ön plana çıkmaktadır.

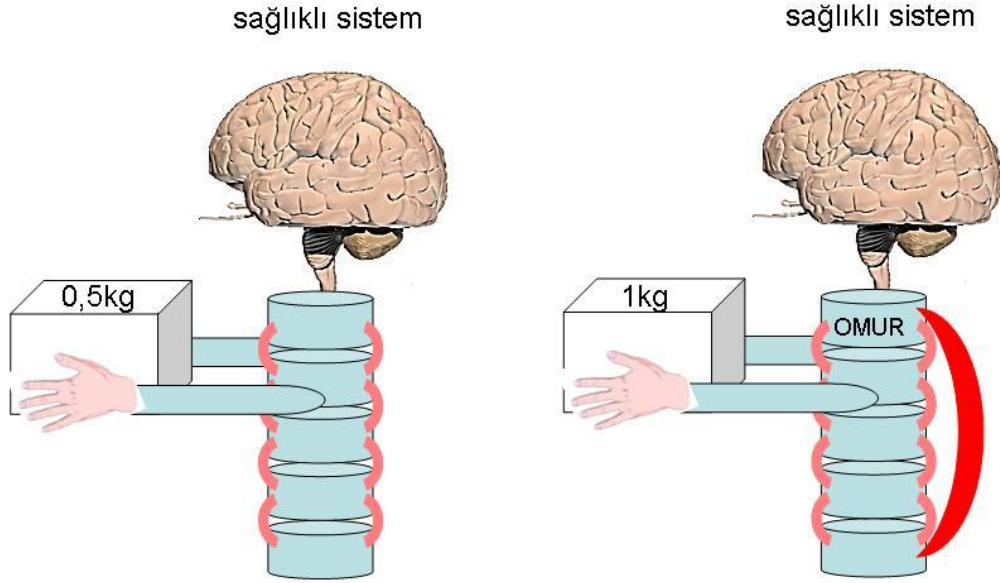
Bu egzersiz sistemi "bel ağrısı olan ya da bel ağrısından korunmak isteyen herkesin" yapabileceği egzersizleri ve bir metodolojiyi içermektedir.

Lumbal Stabilizasyon Eğitimi, özetle bel bölgesindeki kas gruplarını ve vücudumuzu doğru şekilde kullanmayı öğretmeyi hedeflemektedir.

Bu sistemin nasıl işlediğini bir örnekle anlatmak çok daha kolay olacaktır. Siz yerdeki bir cismi görüp almaya niyetlendiğiniz anda vücudunuzda yer alan derin kas grupları, siz öne eğildiğinizde düşmemeniz ve ayaklarınızın üzerinde sağlam durabilmeniz için siz farkında olmasanız da kasılarak sizi stabilize ederler diğer bir deyişle sizi sağlam şekilde dengede tutarlar.

Bir başka deyişle omurgamız derin ve yüzeysel kasların çalışması ile oluşan ve bir korse gibi görev yapan iki katman ile sarmalanmıştır. Derin kaslardan oluşan "iç korse" ve yüzeysel kaslardan oluşan "dış korse" beraberce ve ahenk içinde çalıştığında omurgamız sağlıklı olarak işlev görmektedir.

Uz.Fzt.Murat DALKILINÇ - ptmurat@hotmail.com

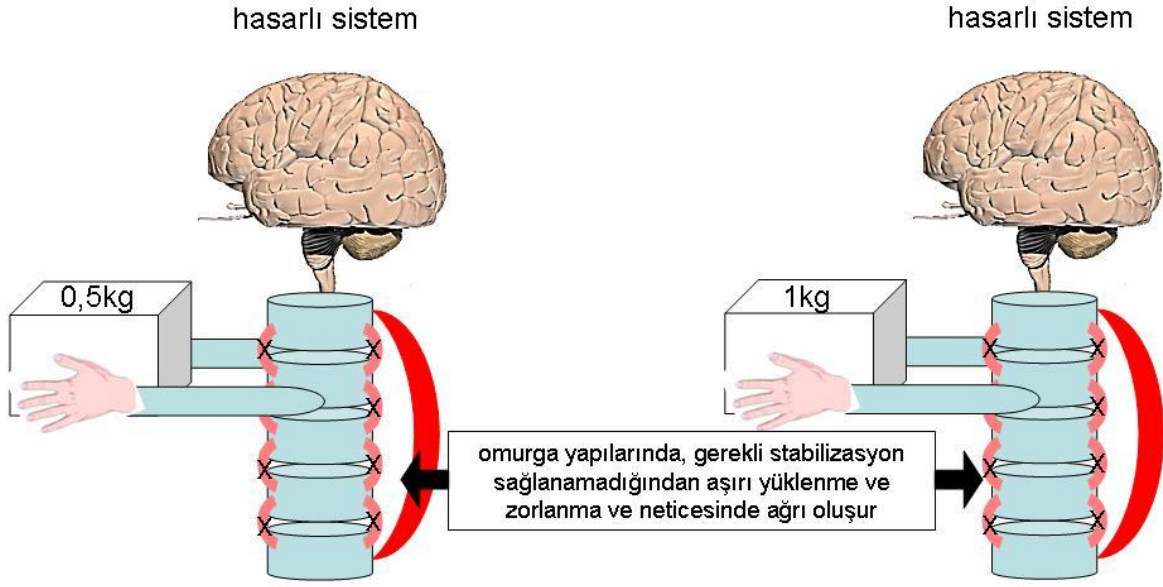


Sağlıklı bir sistemde omurgaya binen yük az miktarda ise öncelikle derin grup kaslar devreye girmektedir, yüklenme miktarı arttıkça daha yüzeysel kaslar da devreye girmektedir.

- yüzeysel kas grupları
- derin kas grupları

Bel ağrısı olan bireylerde ağrının azalması için geçen süre boyunca ve problem uzun süreli ise **derin kas gruplarının** zamanında ve yerinde kullanımı ile ilgili bir yetersizlik ve dengesizlikle karşı karşıya kalırlar.

Beyin normal koşullarda vücut bir yükleme ile karşılaştığında öncelikle **derin kas gruplarını** aktive etmekte fakat yüklenme miktarı arttıkça daha yüzeysel kas gruplarını da destek olmak üzere devreye sokmaktadır. Bel ağrısı ile oluşan sağlıksız durum beynin kontrol mekanizmasını da etkilemektedir.



Hasarlı sistemde omurgaya bir yük bindiğinde, devreye girmesi gereken derin grup kaslar zamanında çalışmamakta, bunun yerine daha yüzeysideki kaslar daha fazla çalışmak zorunda kalmaktadırlar.

Bel bölgesindeki kasları kontrol etmede yaşanan bu dengesizlik sonucu, siz yerdeki bir cismi almaya niyetlendiğiniz anda çalışması gereken kas grupları çalışmaz ve bu nedenle beliniz bu fiziksel yüklenmeye hazırlıksız yakalanır. Bu hazırlıklı olma mekanizmasının kaybı nedeniyle hiç beklenmedik hareketler bile çok ciddi bel ağrısı atakları ile neticelenebilir.

Yaşanan bu dengesizliğin üstesinden gelebilmek için vücudunuzda bulunan, **derin kas gruplarını** eğitmeli diğer bir deyişle Lumbal Stabilizasyon Eğitimi almalısınız. Lumbal Stabilizasyon Eğitimi özellikle başlangıçta son derece hassas ve doğru bir yönlendirmeyi gerektirmektedir, egzersizlerden yarar görmek için doğru kas grubunun çalıştığından ve doğru egzersiz yönteminin seçildiğinden emin olunmalıdır.

Bu eğitimin gerektirdiği egzersizleri, bir fizyoterapistin gözetimi altında yapabileceğiniz gibi fizyoterapistler tarafından geliştirilen ve orijinal adı STABILIZER olan cihaz **aracılığı** ile, evinizde de yapabilirsiniz.



Bu ürünün kullanımı ile ilgili detayları fizyoterapistinize yada doktorunuza danışabilir Lumbal Stabilizasyon Eğitimi almak için talepte bulunabilirsiniz. Lumbal Stabilizasyon Eğitiminin bilinirliği gün geçtikçe artmakta ve klinik değeri günden güne daha iyi anlaşılmaktadır.

Ek Bilgiler

"Bel Fıtığı kaynaklı bel ağrısı - Sinir kökü ağrısı"

Sinir kökü basısı da denilen ve bel fıtığından kaynaklanan vakaların sayısı fazla gibi görünse de istatistiklere göre tüm bel ağrısı vakalarının %5i bu grubu oluşturmaktadır. Bu vakalarda sinir köküne bası olması durumunda ağrı oluşmaktadır ve bu bası ya hasar görmüş/fıtıklaşmış bir disk sebebiyle yada omurların birbiri üzerinde kayması sonucunda oluşur. Bu durumlarda ağrı genelde belinizin alt kısımlarında kendini gösterir, daha ciddi durumlarda ağrı kalçalarınız, bacaklarınızda yada ayaklarınıza doğru da yayılabilir, ağrıya uyuma hissi de eşlik edebilir.

"Bel ağrısının daha ciddi sebepleri"

Çok sınırlı sayıda vakada bel ağrısı çok ciddi nedenlere dayanmaktadır. Bu nedenler arasında omurgadaki şekil bozuklukları, omurga kırıkları yada enfeksiyonları ile tüberküloz yada kanser sayılabilir. Böylesi ciddi bir nedenle beliniz ağrıyorsa ağrı genelde zamanla artar ve dinlenme durumunda olsanız da devam eder. Bu noktada bel ağrısı yanında idrar kaçırma, aşırı yorgunluk ve uyuklama hali gibi başka semptomların da görülmesi olasıdır.

Ne zaman doktora görünmeliyim ?

Sıradan bel ağrısı olarak nitelendirilen ağrılar genellikle birkaç gün içinde azalma eğilimindedirler eğer;

- o Ağrınız bir haftadan fazla sürmüştü ve hiç azalmamış ise,
 - o Ağrının nedeni bir düşme çarpma yada kaza ise,
 - o 20 yaşın altında 55 yaşın üstündeyse ve ağrınız dikkat etmenize rağmen birkaç gün içinde azalmadıysa, doktora görünmeniz yararlıdır.
- Ek olarak, bel ağrısı ile birlikte aşağıdaki işaretler de mevcutsa bir doktora görünmeniz gerekmektedir.
- o Ateş
 - o Bel bölgesinde kızarıklık ve şişkinlik hissi
 - o Ağrının dizlerinizden daha aşağıya doğru yayılması
 - o Bir yada iki bacağınızda kuvvetsizlik ve uyuma hissi
 - o İdrar yada gaita kontrolünde problemler

Referanslar ve daha detaylı bilgi için;
Uzm. Fizyoterapist Murat DALKILINC,

GSM : 0 532 548 06 60
: 0 312 434 27 94
E-mail : m.dalkilinc@elsa.web.tr