



Türk Nöroşirürji Derneği
Spinal ve Periferik Sinir Cerrahisi
Öğretim ve Eğitim Grubu



Hasta bilgilendirme broşürü

BEL EGZERSİZİ

**Omurga
Hastalıklarında
Tedavinin
Bel Kemiği**



www.spineturk.org

EGZERSİZİN ÖNEMİ

Omurga uzmanları, bel ağrısı olan hastalarda fiziksel aktivitenin önemi konusunda hemfikirdirler. Bu broşür, ağrınızı kontrol altına alırken aynı zamanda nasıl aktif kalabileceğiniz ve bel ağrısının tekrar etmemesi için uygun koruyucu hareketlerin neler olduğu hakkında bilgi vermek üzere hazırlanmıştır.

Hekiminizin bel ağrınızı tedavi ederken hedefleri;

- İyi iletişim kurmak
- Durumunuzu açıklamak ve durumunuz hakkında size sağlıklı bilgi vermek
- Korkularınızı azaltmak
- Fiziksel aktivitenizi geliştirmek
- Uygun egzersizleri öğretmek
- Vücut mekaniğini güçlendirmek ve,
- Pasif tedavileri uzun süre uygulamanızı önlemektir.

NE TİP EGZERSİZLER YAPILMALIDIR?

Ağrınızı artırmadan nasıl olup da fiziksel olarak aktif kalabileceksiniz? Birçok insan dikkatlice seçilmiş egzersizlerin ağrılarını azaltabileceğini öğrendiklerinde şaşırırlar. Bu broşürdeki bazı egzersizler hızlı ve belirgin iyileşme sağlayabilmektedir.

Ağrı bir kere azaldıktan veya kaybolduktan sonra diğer egzersizler bel hareketlerini düzenlemeye ve kas gücünü artırmaya yardımcı olacaktır. Bunlar tam olarak iyileşmenizi sağlayacak ve tekrarlayan ağrılara karşı koruyacaktır. Birçok doktor, aktivite sırasında ortaya çıkan ağrının aktivite sonrasında devam etmediği sürece sorun yaratmayacağını, bu yüzden aktif olmaya çalışmanız gerektiğini savunmaktadır.

Lütfen bu broşürün sadece bir rehber olduğunu aklınızdan çıkarmayınız. Bütün egzersizler herkes için uygun değildir. Şayet egzersiz sırasında ciddi derecede ağrınız olursa egzersize devam etmeyiniz ve doktorunuzu durumdan haberdar ediniz.

EGZERSİZ SEÇİMİNDE AĞRI ŞİDDETİ GÖZ ÖNÜNDE TUTULMALIDIR

Ağrınızı artıracak egzersizlerden sakınmanız önemlidir. Aşağıdaki şekilde yayılan ağrılar belinize zarar verebileceğinizi düşündürmelidir;

- Belinizin merkezinden dışa doğru
- Kalçanıza doğru veya,
- Bacağınıza doğru uzanan ağrılar.

Bu ağrılar egzersiz yaparken veya bazı pozisyonlarda ortaya çıkabilir.

İşin iyi yanı, bunların tersinin de doğru olmasıdır. Ayağınıza veya kalçanıza uzanan ağrılar belinizde toplanabilir (ağrının merkezileşmesi). Bu çoğunlukla gelişme gösterdiğiniz ve iyileşmeye başladığınız anlamına gelir. Bu durumu oluşturacak egzersiz ve pozisyonları kendiniz bulabilirsiniz. Ağrılarının tamamı merkeze toplandıktan sonra devam eden egzersizlerle, ağrılarınız sıklıkla azalıp kaybolacaktır.

Ağrılar en çok şu dört egzersiz ile merkezileşip kaybolmaktadır:

- Düz zeminde yürüyüş (Resim 1)
- Geriye esneme (Resim 2)
- Yüz üstü dirsek üzeri (Resim 3)
- Şınav (Resim 4)

Bu egzersizleri ve diğer aktiviteleri yaparken ağrınızı gözlemleyin. Merkezde toplandığına, azalma gösterdiğine veya en azından kötüleşmeden aynı kaldığına emin olun.

POSTÜRÜN ÖNEMİ

Uygun egzersizin yanı sıra ayakta dururken veya otururken iyi bir postüre (duruş) sahip olmak da önemlidir (Resim 5 ve 6). Gereğinden uzun süre oturmamaya ve otururken yayılmadan, dik oturmaya özen gösteriniz. Şayet otururken şikayetleriniz artıyorsa ve hatta kalçanıza veya bacaklarınıza doğru uzanıyorsa pozisyonunuzu kontrol ediniz. Birçok hastada dik oturmak ağrıyı merkezileştirmeye ve azaltmaya yardım etmektedir. Dik oturmayı kasları kuvvetlendirici bir egzersiz gibi düşünmek daha doğru oturma alışkanlığının kazanılmasına yardım edecektir. Bir kez ağrınız kaybolduktan sonra dik oturmak şikayetlerinizin tekrar başlamasının çoğunlukla önüne geçer. Eğer uzun süre oturmanız gerekiyorsa, bel boşluğunuza onun içe doğru olan doğal kavisini artıracak şekilde bir yastıkçık koymanız ve kalçanızı diz seviyesinin biraz daha yukarısında tutmanız önerilir.

AĞRILAR AZALDIKTAN SONRA YAPILACAK EGZERSİZLER

Ağrınız bir kere azaldıktan veya kaybolduktan sonra bazı basit öne esneme hareketlerinden (Resim 7 ve 8) başlayarak hareket aralığınızı kademeli ve dikkatli bir şekilde arttırınız. Bu egzersizlere ağrınızın yeniden başlamadığı, artmadığı veya merkezden bacaklara veya kalçaya yayılmadığı sürece devam ediniz.

Birçok insan için dik oturmaya devam etmek, oldukça faydalıdır.

GÜÇLENDİRME ÇALIŞMALARI

Bel ağrısından muzdarip çoğu insan, zayıf sırt kaslarına sahiptir. Güçlendirme egzersizleri sizi gelecekte ortaya çıkabilecek sorunlardan korur (Resim 9-16). Bütün vücut

hareketleri ve postürü (dik oturmak da dahil) yeterli kas gücüne ve esnekliğine ihtiyaç duyar ki bu da güçlendirme ve germe egzersizleri ile elde edilebilir. Orta düzeyde yapılan bir güçlendirme çalışması genel vücut sağlığınız açısından çok değerlidir ve bel ağrısı çekenler için ayrı bir öneme sahiptir.

Bel kaslarını güçlendirmek size iki şekilde fayda sağlar:

1. Kan akımını hızlandırarak hasarlı dokunun tamirini hızlandırır.
2. Güç ve dayanıklılığı artırarak günlük yaşam fonksiyonlarınızı geliştirir.

Hasarlı dokuların tamiri ve iyileşmesi için besin öğeleri, iyi bir kan akımı ile hasarlı alana getirilmelidir. Bel kasları için güçlendirme çalışmaları (Resim 9-11) ile egzersiz yapan kas ve yanındaki dokularda kan akımı artar. Bu durum yürüme, yüzme ve bisiklet sürme gibi aerobik egzersizler için de geçerlidir.

Kaslarınızı güçlendirmek aynı zamanda sizin gün içinde iş yapabilirliğinizi de artırır. Bel kaslarını güçlendirmenin yanı sıra karın kaslarına (Resim 12-14) ve bacağın üst ve alt kısmında yer alan büyük kas guruplarına da (Resim 15-16) gereken önem verilmelidir. Bu kaslar dengeyi sağlayarak sırt ve karın kaslarına önemli oranda destek olurlar. Günlük hareketleri çok daha rahat yapmamızı sağlarlar ve düşme riskimizi azaltırlar.

Özel aletler ve jimnastik salonları bu konuda bize yardımcı olabilirler fakat bel kaslarını evde güçlendirebileceğiniz, çok az teknik ekipman gerektiren ve pahalı olmayan yöntemler de mevcuttur. Resim 9'da belden aşağısına basitçe eklenecek bir veya iki yastık daha fazla direnç sağlayacaktır. Sıklıkla kullanılan ve oldukça faydalı olan iki ekipmandan biri İsveç topu (Resim 10,14 ve 16) ve diğeri de temel bir Romen sandalyesidir (Resim 11).

ÖZET

İyi bir bel tedavisi ardından orta derecede güçlendirmenin yapıldığı, ağrı azaltıcı egzersizleri ve uygun germe çalışmalarını içerir. Bu teknikleri uygulamak ağrılarınızın azalmasına ve gelecekte de şikayetlerin tekrar ortaya çıkmasının önlenmesine yardımcı olacaktır.

NEREDEN BAŞLAMALISINIZ?



Resim 1 - Yürüyüş:

Her gün 10 dakika ile başlayınız ve 30 dakikaya kadar çıkınız. Yürüme mesafesi ve hızını da tolere edebildiğiniz kadar artırınız.

Resim 2 - Ayakta geriye esneme: Elinizi belinizin her iki yanına koyun. Tolere edebildiğiniz kadar geriye esnerken parmaklarınızla içe doğru bastırınız. Bu şekilde 1-2 saniye bekleyiniz. Her seferinde daha fazla esnemeye çalışarak hareketi 10 defa tekrarlayınız. Ağrınız ortaya çıkmıyorsa her 2 saatte bir tekrar uygulayın



Resim 3 - Yüz üstü dirsek üzeri: Beliniz içe çökecek şekilde dirsek üzerinde durun. Bu halde 10 saniye bekleyiniz. Hareketi 3 defa tekrarlayın. Ağrınız artmıyorsa her 2 saatte bir tekrar uygulayın.



Resim 4 - Şınav:

Gövdeniz elleriniz üzerinde yükselterek belinizi çukurlaştırın. 1-2 saniye bekledikten sonra yüzüstü uzanır pozisyona tekrar dönün. Her seferinde bel çukurluğunuzu artırarak 10 defa tekrarlayın. Ağrınız artmıyorsa her 2 saatte bir tekrar uygulayın.



Resim 5 - Ayakta duruş postürü:

Kafanızı geriye atıp çenenizi kaldırın; kulaklar omuzlar ve basenleriniz aynı hizada ve ayaklarınızla dengeli pozisyonda bulunmalıdır (soldaki kötü, sağdaki iyi postür).

Resim 6 - Oturma postürü: Otururken kulaklar, omuzlar ve basenler aynı hizada bulunmalıdır (Soldaki yanlış, sağdaki doğru).



Resim 7 - Tek diz göğse çekilmiş: Bir dizi göğsünüze kadar çekip o şekilde 10 saniye tutunuz. Bu hareketi her iki bacak için de 3'er kez tekrar edin.



Resim 8 - Her iki diz göğse çekilmiş: Her iki dizi göğsünüze kadar çekip o şekilde 10 saniye tutunuz. Bu hareketi 3 kez tekrar edin. Ağrınızda artış olmazsa gün içinde bu uygulamayı 2-3 kere tekrarlayınız.



GÜÇLENDİRME EGZERSİZLERİ

Resim 9 - Yüzüstü geriye esneme: Ellerinizi arkanızda birleştirerek baş ve omuzlarınızı yerden kaldırın. Bu şekilde de 5-10 saniye bekleyin. Hareketi 3 kez tekrar edin.



Resim 10 - Topla yüzüstü geriye esneme: Ellerinizi arkanızda birleştirerek baş ve omuzlarınızı yerden kaldırın. Bu şekilde de 5-10 saniye bekleyin. Hareketi 3 kez tekrar edin.



Resim 11 - Romen sandalyesinde geriye esneme: *Bu daha ileri evre bir egzersizdir ve herkes için uygun olmayabilir!* Basen çıkıntısı üzerine basen yastıkçığı yerleştirildikten sonra bel kasları kullanılarak gövde kaldırılır. Egzersiz yavaş bir şekilde yapılmalıdır (3'e sayana kadar yukarı ve 4'e sayana kadar aşağı). Hareketi 5-10 kez tekrar edin.



Resim 12 - Yukarı katlanma: Ellerinizi dizlerinize doğru uzatın ve belinizi düz hale getirin. Baş ve omuzlarınızı zeminden kaldırarak 5-10 saniye bekleyin. Hareketi 3 kez tekrarlayın.



Resim 13 - Kedi/Deve Pozisyonu: Ellerinizi omuz, dizlerinizi kalçanız hizasına getirin. Karın kaslarınızı kasarak sırtınızı yuvarlaklaştırın ve 5-10 saniye bekleyin. Gevşeyerek belinizi çukurlaştırın.



Resim 14 - Sırtüstü topla esneme: Ellerinizi zemine koyarak kalçanızı yerden kaldırın. Bu şekilde 5-10 saniye bekleyin. Hareketi 3 kez tekrarlayın.



Resim 15 - Sandalye kalkışı: Elleriniz göğüs üzerinde çapraz halde yavaşça (3'e kadar sayarak) sandalyeden kalkınız ve yine yavaşça oturunuz. Bu hareketi 5-10 kez tekrar ediniz.



UYARI

Bu broşür, hastaları bilgilendirmek için şu anki bilgilere göre genel uygulamaları içerecek şekilde hazırlanmıştır.

Daha fazla bilgi için doktorunuzla görüşünüz.



TÜRK NÖROŞİRÜRJİ DERNEĞİ
SPİNAL VE PERİFERİK SİNİR CERRAHİSİ
ÖĞRETİM VE EĞİTİM GRUBU

Taşkent Caddesi 13/4, 06500 Bahçelievler ANKARA

Tel: 312 212 64 08 Faks: 312 215 46 26

E-posta: info@turknorosirurji.org.tr

www.spineturk.org