

Bel ağrısı

Hastalar ve bakıcılar için bilgiler

Bu sayfa bel ağrısı ile ilgili olarak sıkça sorulan soruları yanıtlamaktadır. Daha fazla bilgi edinmek isterseniz veya herhangi bir endişeniz varsa, lütfen sağlık uzmanınıza sormaktan çekinmeyin.

Bel ağrısı hakkında

Bel ağrısı dünyada en sık görülen sağlık sorunlarından biridir. Hemen hemen tüm insanlar bunu hayatlarının bir noktasında yaşarlar. Çoğu sırt ağrısı basit zorlamaların ve burkulmaların bir sonucudur. Bazı ataklar şiddetli olabilsede, araştırmalar bize çoğu bel ağrısı atağının altı ila sekiz hafta içinde iyileştiğini söylüyor. Migren, astım veya depresyon gibi diğer sağlık koşullarında olduğu gibi, bel ağrısı da gelip gittiği bir süreci takip edebilir.

Bel Ağrısına Dair Yanlış İnançlar

Hareket belim için kötüdür

Tam tersi doğrudur. Hafif, düzenli hareket yapmanın ve aktif kalmanın bel ağrısını iyileştirdiği gösterilmiştir.

Bir tarama bana neyin yanlış olduğunu gösterecektir

Tarama sonuçları her zaman belirtilerinizi açıklamaz. Hepimizin omurgasında zamanla meydana gelen ve her zaman ağrıyla bağlantılı olmayan doğal değişiklikler vardır. Bir araştırma çalışması, 20 yaşındakilerin yüzde 30'unun ve 50 yaşındakilerin yüzde 60'ının disk şişkinliğine sahip olduğunu buldu. Bu hastaların hiçbirinde hiç ağrı görülmemiştir.

Belim düz değil

bel ağrısı hakkında kullanılan ve biraz korkutucu gelebilecek birçok kafa karıştırıcı terim vardır. Omurganın inanılmaz derecede güçlü ve stabil olduğundan ve kemiklerin anormal konumlandırılmasının çok nadir olduğundan emin olun.

Bu yanlış kanıların nasıl başladığını görmek kolaydır – birçoğunun geçmişte doğru olduğu düşünülüyordu, ancak şimdi yeni araştırmalarla yanlış olduğu kanıtlandı. Ancak bu yanlış inançlar korku yaratabilir, bu da insanların sorunu çözmek için yapmaları gereken şeyleri yapmayı bırakmalarına neden olabilir.

Bel ağrımı hafifletmek için ne yapabilirim?

Acele etmeyin

Görevleri daha küçük parçalara ayırmaya çalışın ve düzenli molalar verin, böylece ağrı seviyeniz çok yükselmez ve hayal kırıklığına uğramazsınız. Örneğin, evin tamamının bitirdikten sonra değil ama bir odayı elektrik süpürgesi ile temizledikten sonra dinlenmek.

Alıştırma

Egzersiz bel ağrısına çok iyi gelir. Araştırmalar, en iyi türün zamanla yapmaya devam edeceğiniz şey olduğunu söylemektedir. Yürümek, koşmak, bisiklete binmek, yüzmek,

Yoga ve Pilates güvenlidir ve bel ağrısı için benzer etkilere sahiptir. Sadece tercih ettiğiniz egzersizi seçin.

Şu anda, egzersiz, bel ağrısının geri dönmesini önleyebilecek araştırmalarla gösterilen tek yöntemdir. Ağrının geri gelme riskini neredeyse yarıya indirir. Egzersizi ne kadar uzun süre sürdürebilirsanız, sonuçlar o kadar iyi olur.

Egzersizle başlamak, özellikle uzun süredir bel ağrınız varsa göz korkutucu olabilir. Bedeniniz şartlandırılmış veya daha basit bir şekilde "güçsüz" hale gelmiş olabilir, bu nedenle bazı ağrılar ve ağrılar başlangıçta normal olabilir.

Büyük resmi düşünün

İnsanlar genellikle ağrının her zaman bir sakatlık belirtisi olduğunu düşünürler. Artık bel ağrısının hayatımızda yaygın olan fiziksel olmayan etkenlerle başlayabileceğini veya artabileceğini biliyoruz. Bunlar şunları içerir:

- **Olumsuz düşünceler** (iyileşemeyeceğinizi düşünmek, depresyon, stres, hareket korkusu)
- **Sağlıkla ilgili** (yorgun ve bitkin olmak, düşük enerjiye sahip olmak)
- **Yaşam tarzı ile ilgili** (uyku sorunları, düşük fiziksel aktivite seviyeleri, aşırı kilolu olmak, sigara içmek)
- **Sosyal** (para sorunları, kötü ilişkiler veya işte veya evde destek, düşük iş doyumu, ölüm veya hastalık gibi stresli yaşam olayları).

Bel ağrısı her zaman yüzde 100 gerçektir, ancak tetikleyicileri kişiden kişiye değişecektir. Genel sağlığınıza iyileştirmek için adımlar atmak, bel ağrısı riskinizi azaltabilir. Aşağıda, bel ağrısını tedavi etmenin ve geri dönme riskini azaltmanın tüm mantıklı ve ucuz yolları bulunmaktadır:

- Yeterince uyumak
- Daha aktif olmak
- Sağlıklı bir kiloda olmak
- Sigarayı bırakmak
- Sizi mutlu eden insanlarla vakit geçirmek
- İş ve yaşam stresini azaltmak

Bizimle iletişime geçin

Telefon - 0208 216 4731

E-posta – fcpclinicians@nhs.net

Bu yaprakçık büyük baskı olarak da mevcuttur. Eğer bu yaprakçığa başka bir formatta ihtiyacınız varsa - örneğin Braille kabartma alfabesi, İngilizce haricindeki bir dilde ya da ses kaydı olarak - lütfen bir personel üyesiyle konuşun.

Ek kaynaklar

QR kodu YouTube'da bel ağrısını iyileştirmeye yardımcı olabilecek egzersizlerle bağlantılıdır.



© Royal Free London NHS Foundation Trust
Service: Royal Free London First Contact Practitioner
Version number: 1
Leaflet reference: RFL984TR
Approval date: March 2023
Review date: March 2025
www.royalfree.nhs.uk