

Bölüm 11

MEKANİK BEL AĞRISINA YAKLAŞIM

Ayhan KUL¹

GİRİŞ

Bel ağrısı; bacak ağrısıyla birlikte veya bacak ağrısı olmaksızın, on ikinci kosta ile inferior gluteal kıvrım arasında sınırlanmış olan bölgenin ağrısı olarak tanımlanır. Bel ağrılarının büyük çoğunluğu mekanik kaynaklı olup omurga, intervertebral diskler veya çevredeki yumuşak dokulardan kaynaklanan yapıların aşırı kullanılması, zorlanması ya da travmatize olması neticesinde gelişen klinik tablo olup, kas-iskelet sistemi ağrılarının en sık görüldüğü bölgedir. Gelişmiş ülkelerde baş ağrısından sonra gelen en sık ikinci ağrı nedenidir (1). Bel ağrısının yaşam boyu prevalansı % 70-80, kronik bel ağrısı görülme prevalansı %23 ve bel ağrısına bağlı sakatlık gelişme oranı ise %11-12' dir (2). Hastaların %90'ı 2-3 ay içinde iyileşmekle birlikte tekrarlama riskiyüksektir. Bel ağrısı genç yaşlarda başlayabilir ve görülme sıklığı yaşla birlikte artar (3). Kişinin fonksiyonlarını kısıtladığı ve yaşam kalitesini azalttığından dolayı iş gücü kaybı ve sakatlığın önde gelen sebeplerinden biri olduğu bilinmektedir (4).

RİSK FAKTÖRLERİ

Bel ağrısı için birçok risk faktörü tanımlanmıştır. Bu faktörlerden sedanter yaşam tarzı, obezite, fiziksel kondisyon yetersizliği, vibrasyonlu aletle çalışma, uzun süre ayakta durma, pozisyon değiştirmeden uzun süre oturma, ağır yük kaldırma, kıvrılarak ve ani hareket yapma, sigara, depresyon gibi psikososyal faktörler ve düşük sosyoekonomik durum bel ağrısı için risk faktörleri olarak bilinmektedir. Ayrıca bel ağrılı hastalarda sırt ve karın kaslarının kuvvet ve dayanıklılığının daha zayıf olduğu gösterilmiştir. Bu zayıflık bel ağrısına yatkınlığa sebep olabilmektedir. Bu

¹ Dr. öğretim üyesi, Atatürk üniversitesi tıp fakültesi, fiziksel tıp ve rehabilitasyon anabilim dalı / Erzurum, drayhankul@gmail.com

mesi, akut ağrı ataklarının ve kronikleşmenin önlenmesi, ağrıyla mücadele etme stratejilerinin geliştirilmesi ve özür lülüğün önüne geçilmesi amaçlanır.

Anahtar kelimeler: mekanik bel ağrıları, tanı, tedavi

KAYNAKLAR

1. Sinaki M, Mokri B. (2000). Low back pain and disorders of the lumbal spine. In Braddom RL (Ed): Physical Medicine and Rehabilitation (p: 853-893). Philadelphia, WB Saunders.
2. Rubin DL. Epidemiology of risk factors for spine pain. *Neurol Clin* 2007;25:353-371. Doi: 10.1016/j.ncl.2007.01.004
3. Van Tulder M, Koes B. Low back pain (chronic). *BMJ Clin Evid* 2006;4:1634-1653. Doi: 10.1053/berh.2002.0267
4. Amirdelfan K, McRoberts P, Deer TR. The differential diagnosis of low back pain: a primer on the evolving paradigm. *Neuromodulation* 2014;17 Suppl 2:11-7. Doi: 10.1111/ner.12173
5. Lionel K. A, Risk Factors Forchronic Low Back Pain, *Community Med Health Educ* 2014;4:2. Doi: 10.4172/2161-0711.1000271
6. Verbunt JA, Smeets RJ, Wittink HM. Cause or effect? Deconditioning and chronic low back pain. *Pain* 2010;149: 428-430. Doi: 10.1016/j.pain.2010.01.020
7. Heneweer H, Vanhees L, Picavet HS. Physical activity and low back pain: a U-shaped relation? *Pain* 2009;143:21-25. Doi: 10.1016/j.pain.2008.12.033
8. Balague F, Mannion AF, Pellise et al. Non-specific low back pain. *Lancet*2012;379:482-491. Doi: 10.1016/S0140-6736(11)60610-7
9. Duffy RL. Low back pain:an approach to diagnosis and management.*prim Care* 2010;37:729-741. Doi: 10.1016/j.pop.2010.07.003
10. Hooten WM, Cohen SP. Evaluation and Treatment of Low Back Pain: A Clinically Focused Review for Primary Care Specialists. *Mayo Clin Proc*2015;90(12):1699-718. Doi: 10.1016/j.mayocp.2015.10.009
11. Indahl A. Low back pain: diagnosis, treatment, and prognosis. *Scand J Rheumatol* 2004;33:199-209. Doi: 10.1080/03009740410006916
12. Carrage EJ, Hannibal M. Diagnostic evaluation of low back pain. *Orthop Clin North Am* 2004;35:7-16. Doi: 10.1016/S0030-5898(03)00099-3
13. Seçer M, Muradov. J.M. Dalgıç A. Evaluation of Congenital Lumbosacral Malformations and Neurological Findings in Patients with Low Back Pain. *Turkish Neurosurgery* 2009; Vol: 19, No: 2, 145-148.
14. Ketenci A. Kronik bel ağrılı hastada ayırıcı tanı, *TOTBİD Dergisi* 2017;16:118-125. Doi: 10.14292/totbid.dergisi.2017.19
15. Middleton K, Fish D.E. Lumbar spondylosis: clinical presentation and treatment approaches. *Curr Rev Musculoskelet Med* 2009; Jun; 2(2): 94-104. doi: 10.1007/s12178-009-9051-x
16. Çakmak A. Yaşlanan Omurga-Lomber Dejenerasyon, *Türk Fiz Tıp Rehab Derg.* 2006;52 (Özel Ek A):A26-A31.
17. Beresford ZM, Kendall RW, Willick SE. Lumbar facet syndromes. *Curr Sports Med Rep* 2010;9: 50-56.Do: 10.1249/JSR.0b013e3181caba05
18. O'Neill C, Owens DK. Lumbar facet joint pain: time to hit the reset button. *Spine* 2009;9:619-622.Do: 10.1016/j.spinee.2009.05.017
19. Baygutalp F, Şenel K. Lomber Faset Sendromu. *Türk Osteoporoz Dergisi* 2013;19: 90-94.Do: 10.4274/tod.36036
20. Schwarzer AC,Wang S,O'Driscoll D,Harrington T,Bogduk N,Laurent R. The ability of computed tomography to identify a painful zygapophysial joint in patients with chronic low back pain. *Spine* 1995;20:907-12.
21. Jensen M,Brant-Zwawadzki M,Obuchowki N.Magnetic resonance imaging of the lumbar spine in people without back pain.*Nex Engl J Med* 1994;2:69-73.

22. Van Kleef M, Vanelderden P, Cohen SP et al. Pain originating from the lumbar facet joints. *Pain Pract* 2010;10:459-469. Doi: 10.1111/j.1533-2500.2010.00393.x
23. Roelofs PD, Deyo RA, Koes BW et al. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: an updated Cochrane review. *Spine* 2008;33:1766-1774. Doi: 10.1097/BRS.0b013e31817e69d3
24. Van Tulder Mw, Touray T, Furlan AD et al. Muscle relaxants for nonspecific low back pain: a systematic review within the framework of the cochrane collaboration. *Spine* 2003;28:1978-1992
25. Heymans MW, van Tulder MW, Esmail R et al. Back schools for nonspecific low back pain: a systematic review within the framework of the Cochrane Collaboration Back Review Group. *Spine* 2005;30:2153-2163.
26. Flynn WT, Fritz J, Wainner R et al. Philadelphia Panel evidence-based clinical practice guidelines on selected rehabilitation interventions for lowback pain. *Phys Ther* 2001;81:1641-1674.
27. Busanich BM, Verscheure SD. Does Mckenzie therapy improve outcomes for back pain? *J Athl Train* 2006;41:117-119.
28. Sluijter ME. (2001). Radiofrequency, Part 1: The lumbosacral region. Switzerland, FlivoPress,
29. Manchikanti L, Pampati V, Fellows B, Baha AG. The inability of the clinical picture to characterize pain from facet joints. *Pain Physician* 2000;3:158-66.
30. Lee JY, Ernestus RI, Schroder R et al. Histological study of lumbar intervertebral disc herniation in adolescents. *Acta Neurochir (Wien)* 2000, 142:1107- 1110.
31. Sarı S, Aydoğan M. As a common cause of back pain: lumbar disc herniation. *TOTBİD Dergisi* 2015; 14:298-304. Doi: 10.14292/totbid.dergisi.2015.47
32. Oğuz H, Küçükşen S, (2015). Bel ağrıları (s: 931-973), *Tıbbi Rehabilitasyon*, Oğuz H (ed). Nobel Tıp Kitabevi. İstanbul
33. Borenstein DG, Wiesel SW, Boden S. (2004). Low back and neck pain: comprehensive diagnosis and management. Third Edition (p: 229-230). Philadelphia: Saunders
34. Deyo RA. Back surgery-who needs it? *N Engl J Med* 2007;356:2239-2243.
35. Genevay S, Atlas SJ: Lumbar spinal stenosis. *Best Pract Res Clin Rheumatol* 2010;24(2):253-265. Doi: 10.1016/j.berh.2009.11.001
36. Kalichman L, Cole R, Kim DH et al. Spinal stenosis prevalence and association with symptoms: The Framingham Study. *Spine J*. 2009;9:545-550. Doi: 10.1016/j.spinee.2009.03.005
37. Kreiner DS, Shaffer WO, Baisden JL et al. North American Spine Society: An evidence-based clinical guideline for the diagnosis and treatment of degenerative lumbar spinal stenosis (update). *Spine J* 2013;13:734-743, Doi: 10.1016/j.spinee.2012.11.059
38. Schroeder GD, Kurd MF, Vaccaro A. Lumbar spinal stenosis: How is it classified. *J Am Acad Orthop Surgery* 2016;24:843-852. Doi: 10.5435/JAAOS-D-15-00034
39. Lund T, Moraes OJS. (2017). Cervical, thoracic and lumbar stenosis. Youmans and Winn Neurological Surgery, yedinci baskı (8265-8300), Philadelphia: WB Saunders.
40. Doualla-Bija M, Takang MA, Mankaa E et al. Characteristics and determinants of clinical symptoms in radiographic lumbar spinal stenosis in a tertiary health care centre in Sub-Saharan Africa. *BMC Musculoskeletal Disord* 2017;18:49. Doi: 10.1186/s12891-017-1844-2
41. Steurer J, Roner S, Gnannt R et al. Quantitative radiologic criteria for the diagnosis of lumbar spinal: A systematic literature review. *BMC Musculoskeletal Disord* 2011;12:175.
42. Boden SD, Davis DO, Dina TS et al. Abnormal magnetic resonance scans of the lumbar spine in asymptomatic subjects. *J Bone Joint Surg Am* 1990;72:403-8.
43. Fritz JM, Delitto A, Welch WC et al. Lumbar spinal stenosis: A review of current concepts in evaluation, management, and outcome measurements. *Arch Phys Med Rehabil* 1998;79:700-708.
44. Johnsson KE, Rosen I, Uden A. The natural course of lumbar spinal stenosis. *Clin Orthop* 1992;279:82-86.
45. Fritz JM, Erhard RE, Vignovic M. A nonsurgical treatment approach for patients with lumbar spinal stenosis. *Phys Ther* 1997;77:962-973.

46. Yaksi A, Ozgönel B, The efficiency of gabapentin therapy in patients with lumbar spinal stenosis. *Spine* 2007;32:939-942.Doi: 10.1097/01.brs.0000261029.29170.e6
47. Manchikanti L, Buenaventura RM, Manchikanti KN et al. Effectiveness of therapeutic lumbar transforaminal epidural steroid injections in managing lumbar spinal pain. *Pain Physician*. 2012;May-Jun;15(3):E199-245.
48. Zak PJ. Surgical management of spinal stenosis. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 2003;14:143.Doi: 10.1007/s40141-013-0018-x
49. Kim HJ, Green DW Adolescent back pain. *Curr OpinPediatr* 2008;20:37-45
50. Morita T, Ikata T, Katoh S et al. Lumbar spondylolysis in children and adolescents. *J Bone Joint Surg (Br)* 1995;77 (4):620-625.
51. Steiner ME, Micheli LJ. Treatment of symptomatic spondylolysis and spondylolisthesis with the modified Boston brace. *Spine* 1985;10(10):937-943.
52. Fortin JD. Thoracolumbar syndrome in athletes. *Pain Phsician*. 2003;6:373-375.
53. İ Aktaş, Akgün K. Thoracolumbar Junction Syndrome, *Boğaziçi Tıp Dergisi*, 2014, cilt:1, sayı:1.
54. Maigne R. *Diagnosis and Treatment of Pain of Vertebral Origin*. Baltimore, Williams and Wilkins, 1995.
55. Schwarzer AC, Aprill CN, Bogduk N. The sacroiliac joint in chronic low back pain. *Spine* 1995;20:31-37.
56. Fogel GR, Cunningham PY, Esses SI. Coccygodynia:evaluation and management.*J Am acad Orthop Surg* 2004;12:49-54
57. Patel R, Appannagari A, Whang PG. Coccydynia. *Musculoskelet Med* 2008;1:223-226.Doi: 10.1007/s12178-008-9028-1
58. V Çıtışlı,Onur Ş,Sarı M.F.Coccydynia the Light of Literature.*Abant Medical Journal / Review*. 2014: 3:3.