

Bölüm 12

BEL AĞRILARI

Seda GÜNDÜZ BAŞÇIL

Columna vertebralis adını verdiğimiz omurga kanalı, 33 vertebranın bir araya gelerek eklem oluşturduğu servikal (boyun), torakal (sırt), lumbal (bel), sakral ve koksal (kuyruk sokumu) bölgelerden oluşur. Bel bölgesi beş vertebra ve vertebralar arasındaki disklerden meydana gelir. Bu vertebralar omurganın az hareketli sırt bölgesi ve hareketsiz sakral bölgesi arasında kalan tam hareketli bölgeyi oluşturduğu için omurganın en fazla yük taşıyan ve çalışan bölümüdür. Buna bağlı meydana gelen, dejeneratif değişikliklerin, yaralanmaların ve ağrının en fazla ortaya çıktığı bölge de burasıdır. Aynı zamanda lumbal bölge postür dediğimiz duruşun dengede tutulmasını ve yükün kalça ve bacağına aktarılmasını sağlar. Bundan dolayı olası bel ağrıları kişinin postürünü bozabilir ve bacağına yansıyan ağrılar oluşturarak hareketin bozulmasına yol açabilir. Yaşlılarda ağrıya neden olan faktörlerin başında kas-iskelet sistemi ağrıları ve onlar arasında da en yaygın olarak bel ağrıları yer alır.



Resim1. Lumbal vertebralar



g-h: Sırt kamburlaştırılarak ve çukurlaştırılarak 10'a kadar sayılır.



ı-i: Yüzüstü yatış pozisyonunda, eller yana uzatılarak göğüs yukarı kaldırılır.

Ayrıca ağrının azaltılmasında uygulanan akupunktur, masaj, korse gibi alternatif tedavi yöntemleri de bulunmaktadır.

Bel ağrılarından korunmak için; günlük ve iş yaşamında omurgamızı doğru kullanılmalı, taşıma esnasında vücut mekaniğine uyulmalı, ayakta beklerken ve otururken postüre dikkat edilmeli, fazla kilolar verilmeli, sigara kullanılmamalı ve düzenli egzersiz yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Gilmore SJ, McClelland JA, Davidson M. Physiotherapeutic interventions before and after surgery for degenerative lumbar conditions: a systematic review. *Physiotherapy*. 2014 Aug 13. pii: S0031-9406 (14)00081-9. doi:10.1016/j.physio.2014.06.007
2. Jones LD, Pandit H, Lavy C. Back pain in the elderly: a review. *Maturitas*. 2014;78:258-62.
3. Dündar Ü, Solak Ö, Demirdal ÜS, Toktaş H, Kavuncu V. Kronik bel ağrılı hastalarda ağrı, yeti yitimi ve depresyonun yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Genel Tıp Dergisi*. 2009;19:99-104.
4. Loney PL, Stratford PW. The prevalence of low back pain in adults; A methodological review of the literature. *Phys Ther*. 1999;4:384-95.
5. Felson DT. Epidemiology of the rheumatic diseases. Koopman WJ, McCarty DJ, (Edi). *Arthritis and allied conditions*. Williams&Wilkins. 1997, Baltimore, 31-4.

6. Borenstein DG. Low-back pain. Klippel JH, Dieppe PA, (Edi.). Rheumatology Mosby-Year Book Limited, Section 5. 1994, London, 1-26.
7. Kutsal YG. Bel Ağrıları. Hacettepe Tıp Dergisi. 2008;39:180-93.
8. Suyabatmaz Ö, Kronik mekanik bel ağrılı hastalarda bel okulunun etkinliğinin araştırılması, S.B İstanbul Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon Kliniği, Uzmanlık Tezi, 2008, İstanbul.
9. McCarberg BH. NSAIDs in the older patient: balancing benefits and harms. Pain Med. 2013;14: 43-4.
10. Tuna N. Lumbal Sendrom İçinde: Tuna N. Bel Ağrısı Radiküler ve Psöдорadiküler Ağrılar. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi 2000:39-57
11. Mustafa E. Spondilolistezis: Etiyoloji, tanı, klinik özellikler ve tedavi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 2018; 71: 118-26.
12. Kara M. Spondilolistezisde Enstrümantasyon-Füzyonun Tedavide Etkinliği. Uzmanlık Tezi, Haydarpaşa Numune Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, 2005.