

Giriş

Bel ağrısı, bacak ağrısıyla beraber ya da bacak ağrısı olmaksızın 12. kosta ile gluteal sulkus arasındaki bölgede olan ağrı olarak tanımlanmaktadır (1). Bel ağrısı, bir hastalık değil belirtidir. Bu bölümde bel ağrısının epidemiyolojisi, klinik değerlendirmesi, fizik muayenesi, nedenleri, tedavisi ve bel ağrısında yararlanılan görüntüleme yöntemlerinden bahsedilecektir.

Epidemiyoloji

Dünyada soğuk algınlığından sonra en sık görülen rahatsızlıktır (2). Kas iskelet sistemi ağrılarından en sık görülen bel ağrısıdır (3). İnsanların %75-85'i hayatlarının herhangi bir döneminde bel ağrısı ile karşılaşmaktadır (4). Yıllık insidansın da %5 olduğu bildirilmiştir (5). Ülkemizde çeşitli yaş gruplarında yapılan çalışmalarda hayat boyu bel ağrısı prevalansı %40-50 arasında saptanmıştır (6-8). Doktora başvuru nedenleri arasında ikinci sırada ve cerrahiye gitme nedenleri arasında ise üçüncü sırada bel ağrısı bulunmaktadır. Bel ağrısı 45 yaş altı bireylerde en sık özürülük nedenidir. Üst solunum yolu enfeksiyonundan sonra en çok

iş gücü kaybına neden olan rahatsızlıktır (9).

Bel ağrısının görülme sıklığı 25 yaşından sonra artar. Bu artış, 30 ve 40'lı yaşlarda daha da belirgindir. 60-65 yaşından sonra ise yavaş yavaş azalır (10). Bel ağrısı kadınlarda daha sık olup bunun nedeni menstrüasyon, gebelik ve doğum ile ilgili olabilir. Ancak lomber disk hernisi nedeniyle ameliyat olanların oranı erkeklerde daha yüksektir (11).

Bel ağrısı gelişen hastaların yarısından fazlası ilk hafta içinde, %90'ından fazlası 8. haftadan sonra iyileşmektedir. Geriye kalan %7-10 hastada semptomlar 6 aydan daha uzun süre devam eder. İyileşen hastaların yaklaşık %75'inde 12 ay içinde bel ağrısının nüks etme riski vardır (12).

Risk faktörleri arasında ağır fiziksel yüklenme, sık ağırlık kaldırma, uzun yol sürücülüğü, uzun süre ayakta durma, uzun süre aynı pozisyonda oturma, iş memnuniyetsizliği, düşük protein alımı, vibrasyon, sedanter yaşam, fiziksel kondisyon yetersizliği, cinsiyet, gebelik, genetik yatkınlık, yaş, obezite, sigara kullanımı, postüral deformiteler, fiziksel aktiviteler ve psikososyal faktörler yer alır (11,13).

¹ Uzm. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi Erzurum Bölge Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Kliniği
bsefer@gmail.com

değiştirilebilir olan risk faktörlerinin saptanarak önlemlerin alınması ve oluşumunun engellenmeye çalışılması; bel ağrısı ortaya çıktıktan sonra ise altta yatan nedene yönelik etkin tedavinin yapılması önemlidir.

KAYNAKLAR

- Küçükşen S. & Oğuz H. (2015). Bel Ağrıları. Hasan Oğuz, Haşim Çakırbay & Burcu Yanık (Eds.), *Tıbbi Rehabilitasyon* içinde (3. baskı, s. 931-973). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri
- Isaac Z. & Joyce A. A. (2019). Low Back Pain. In: Hochberg MC, Silman A. J., Smolen J. S., Weinblatt M., Weisman M. H. (Eds.), *Rheumatology* (7th ed., pp. 632-649). Philadelphia: Mosby Elsevier.
- Sinaki M. & Mokri B. (2000). Low back pain and disorders of the lumbar spine. In Braddom R. I. (Ed.), *Physical medicine and rehabilitation* (pp. 853-893). Philadelphia: WB Saunders.
- Walker BF. The prevalence of low back pain: a systematic review of the literature from 1966 to 1998. *J Spinal Disord.* 2000;13(3):205-217. Doi: 10.1097/00002517-200006000-00003
- Biering-Sørensen F. A one-year prospective study of low back trouble in a general population. The prognostic value of low back history and physical measurements. *Dan Med Bull.* 1984;31(5):362-375.
- Çakmak A, Yücel B, Özyalçın S, et al. The frequency and associated factors of low back pain among a younger population in Turkey, *Spine.* 2004;29(14):1567-72. Doi: 10.1097/01.brs.0000131432.72531.96
- Gilgil E, Kaçar C, Bütün B, et al. Prevalance of low back pain in a developing urban setting. *Spine,* 2005;30(9):1093-1098. Doi: 10.1097/01.brs.0000161007.46849.4c
- Öksüz E. Prevalence, risk factors and preference-based health states of low back pain in a Turkish population. *Spine,* 2006;31(25):968-972.
- Andersson GB. Epidemiologic aspects on low-back pain in industry. *Spine,* 1981;6:53-60. Doi: 10.1097/00007632-198101000-00013
- Isaac Z., Katz J. N. & Borenstein D. G. (2008). Lumbar spine disorders. In Hochberg M. C., Silman A. J., Smolen J. S., Weinblatt M. & Weisman M. H. (Eds.), *Rheumatology* (4th ed., pp. 593-618). Philadelphia: Mosby Elsevier.
- Manchikanti L. Epidemiology of low back pain. *Pain Physician,* 2000;3(2):167-192.
- van den Hoogen HJ, Koes BW, Devillé W, et al. The prognosis of low back pain in general practice. *Spine,* 1997;22(13):1515-1521. Doi: 10.1097/00007632-199707010-00019
- Thorbjörnsson CB, Alfredsson L, Fredriksson K, et al. Physical and psychosocial factors related to low back pain during a 24-year period. A nested case-control analysis. *Spine,* 2000;25(3):369-374. Doi: 10.1097/00007632-200002010-00019
- Özdemir O. (2016). Bel Ağrısı Nedenleri ve Müayenesi. Mehmet Beyazova & Yeşim Gökçe Kutsal (Eds.), *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon içinde* (3. baskı s. 1669-1680). Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri
- Oğuz H. Bel ağrılarında klinik değerlendirme. *Türkiye Klinikleri J PM&R-Special Topics,* 2011;4(1):12-16.
- Erdem H. R. (2016). Lomber Spinal Bozuklukların Rehabilitasyonu. F. Figen Ayhan (Ed.), *FTR Akıl Notları* içinde (s. 219-238). Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri
- Özcan O. (2002). *Fiziksel tıp ve rehabilitasyon.* (2. baskı). Bursa: Nobel & Güneş Tıp Kitabevi
- Sivrioğlu K. (2005). Bel Ağrısı. Orhan Özcan, Jale İrdesel & Konçuy Sivrioğlu (Eds.) *Kas İskelet Sistemi Ağrıları* içinde (s. 289-317). Bursa: Nobel & Güneş Tıp Kitabevi.
- Barr K. P. & Harrast M. A. (2010). Bel Ağrısı. Braddom R. L. (Ed.), *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon* içinde (Merih Sarıdoğan, Çev. Ed.) (3. baskı, s. 883-927). Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri
- Chou R, Qaseem A, Owens DK, et al. Diagnostic imaging for low back pain: advice for high-value health care from the American College of Physicians. *Ann Intern Med.* 2011;154(3):181-189. Doi: 10.7326/0003-4819-154-3-201102010-00008
- Ash LM, Modic MT, Obuchowski NA, et al. Effects of diagnostic information, per se, on patient outcomes in acute radiculopathy and low back pain. *AJNR Am J Neuroradiol.* 2008;29(6):1098-1103.
- Ünsal A. Mekanik Bel Ağrısına Radyolojik Yaklaşım. *Türkiye Klinikleri J PM&R-Special Topics,* 2011;4(1):65-74.
- Aota Y, Niwa T, Yoshikawa K, et al. Magnetic resonance imaging and magnetic resonance myelography in the presurgical diagnosis of lumbar foraminal stenosis. *Spine,* 2007;32(8):896-903. Doi: 10.1097/01.brs.0000259809.75760.d5
- Deyo RA, Rainville J, Kent DL. What can the history and physical examination tell us about back pain? *JAMA* 1992;268 (6):760-765.
- Seferoğlu B. & Şenel K. (2014). Lomber Spinal Stenoz. Yeşim Gökçe Kutsal, Kazım Şenel, Jale İrdesel, Sami Hizmetli, Pınar Borman, Sibel Eyigör & Kutay Ordu Gökkaya (Eds.), *Geriatrik Romatoloji içinde* (s. 107-136). Ankara: Öncü Basımevi

26. Patel S. R. & Benjamin R. S. (2001). Soft tissue and bone sarcomas and bone metastases. In: Braunwald E., Fauci A. S., Kasper D. L., et al (eds). *Harrison's Principles of Internal Medicine* (15th ed., pp. 625-628). New York: McGraw-Hill.
27. Szpalski M, Hayez JP. How many days of bed rest for acute low back pain? Objective assessment of trunk function. *Eur Spine J.* 1992;1(1):29-31. Doi: 10.1007/BF00302139
28. Mens JMA. The use of medication in low back pain. *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 2005;9(4):609-621. Doi: 10.1016/j.berh.2005.03.011
29. Durmaz B. Spondilolizis ve spondilolistezis. *Türkiye Klinikleri J PM&R-Special Topics*, 2011;4(1):24-31.
30. Shuler TE, Boone DC, Gruen GS, et al. Percutaneous iliosacral screw fixation: early treatment for unstable posterior pelvic ring disruptions. *J Trauma*, 1995;38(3):453-458. Doi: 10.1097/00005373-199503000-00031
31. Arasil T. (2016). Spondiloartropatiler. Mehmet Beyazova & Yeşim Gökçe Kutsal (Eds.), *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon* içinde (3. baskı s. 1853-1863). Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri