



UÜ-SK ATATÜRK REHABİLİTASYON UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİNE ÖZGÜ BEL KORUYUCU ÖNLEMLER BİLGİLENDİRME FORMU

FR-HYE-04-104-11

Bu formda bel ağrılı kişilerde doğru pozisyonları ve yapılması gereken temel egzersizleri anlatmak istiyoruz. Günlük yaşam aktivitelerimizi, bu pozisyonlara uyarak yaptığımız takdirde bel ağrısını, mümkün olduğunca hayatımızdan uzak tutabiliriz.

Aynı pozisyonda uzun süre kalmak, hep aynı grup bel kaslarını çalıştırdığı için sakıncalıdır. Ayakta durmak, oturmak, yürümek, hatta yatmak gibi aktivitelerde arada pozisyon değiştirmek önerilmektedir.

Uyku

Yatağınız içine gömülmeyecek kadar sert olmalıdır, çek-yatlar, düzgün pamuk veya yün yatak, hazır yataklar bu amaç için uygundur. Özellikle yerde veya sunta üzerinde yatmak önerilmemektedir. Sırtüstü yatarken dizlerin altına bir yastık koymak, yan yatarken dizleri karına doğru çekmek beli rahatlatır. Yüzüstü yatmak veya bacakları düz uzatarak sırtüstü yatmak önerilmemektedir.



Doğru



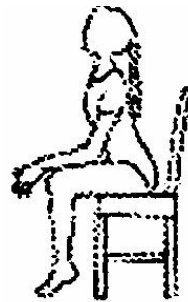
Yanlış

Oturmak

Çok yüksek veya alçak, yumuşak koltuklara oturmamak gerekir. Eğer koltuk yüksekse, ayaklar, bir tabureye konularak yükseltilir. Otururken belin desteklenmesi ve sırtın koltuğun arkasına tam olarak yaslanması gerekmektedir.



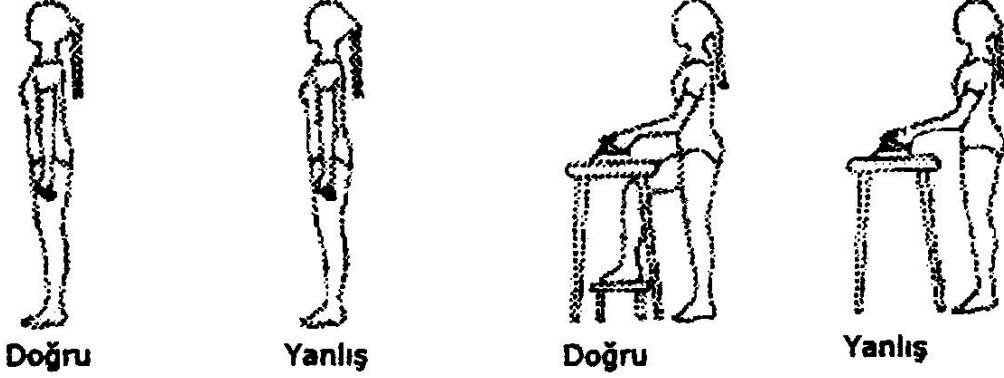
Doğru



Yanlış

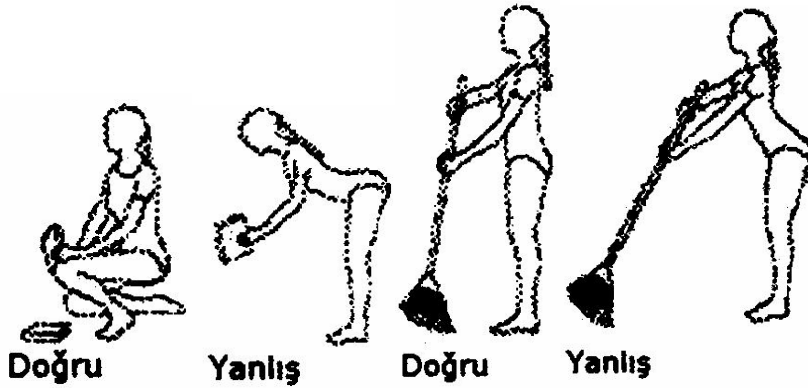
Ayakta Durmak

Mümkün olduğunca sabit pozisyonda kıpırdanmadan durmamak, sırayla ayaklara ağırlık aktararak, pozisyon değiştirmek uygundur. Sabit durulacaksa, sırt düz olmalı, aşırı çukurlaştırılmamalıdır. Eğer, ütü yapmak gibi uzun süre ayakta durmayı gerektiren bir aktivite yapılacaksa, bir basamağa, sıra ile ayaklar kaldırılarak ağırlık aktarımı yapılır.



Uzanmak, Eğilmek

Günlük hayatımızda birçok aktivite, uzanmak veya eğilmeyi gerektirir. Ancak uzanmayı gerektiren aktivitelerde, bir taburenin üzerine çıkmak, eğilmek gerekiyorsa dizlerimizden çömelmek, belimiz için çok daha sağlıklıdır.



Kaldırmak ve Taşımak

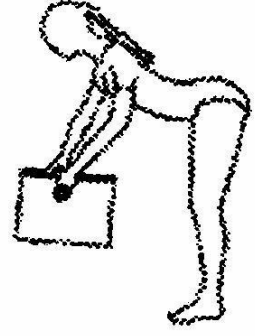
Bir yükü kaldırmak için, önce düşünmek gerekir. Çok ağırsa, yardımla kaldırılmalıdır. Kaldırılabilir kadar ağır olduğu düşünülüyorsa, önce dizlerden çömelerek, ağırlığa yaklaşılır, ağırlık iki elle kavranarak gövdeden destek alınır ve bir yere götürmek için belden değil, bacakların yardımı ile ayaklardan dönülerek ağırlık çevrilir. Yükler bel hizasından daha yukarıda taşınmamalıdır.



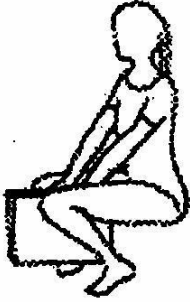
Doğru



Yanlış



Yanlış



Doğru



Yanlış



Doğru



Yanlış



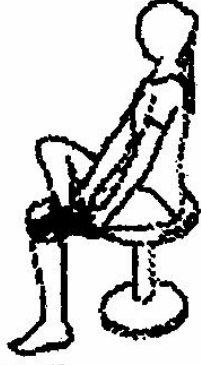
Yanlış

Araba kullanmak

Koltuğunuz sert olmalı. Pedalları kullanırken bacağınızın tam gerilememesi için direksiyonu mümkünse yakın oturunuz. Sirtınız tam desteklensin

Giyinmek

Ayakkabı giymek için öne eğilmemeli, mümkünse oturarak giymeli, belin çukurluğunu arttıracak çok yüksek topuklu ayakkabılardan kaçınılmalıdır.



Doğru



Yanlış



Yanlış

Öksürmek, Hapşirmek

Ayaktaysanız ve öksürecekse, belinizi düzleştirin ve dizlerinizi hafif kırarak öksürün.



Doğru

Kilo

Eğer kiloluysanız, beliniz için yapmanız gereken temel görev, belinizin taşıdığı aşırı yükü azaltmaktır.