



## UÜ-SUAM FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ BEL AĞRISI BİLGİLENDİRME FORMU

FR-HYE-04-436-14

### **Bel ağrısı kimlerde görülür?**

Bel ağrısı en sık karşılaşılan ağrı nedenlerinin başında gelmektedir. Bel ağrısı bir hastalık değil, bir belirtidir. Erişkinlerin %80'i yaşamlarının bir döneminde en az bir kez bel bölgesinde ağrıdan yakınmaktadır.

Bel ağrısı şiddetli ya da uzun süreli olduğu zaman kişilerin günlük ve iş yaşamlarını olumsuz yönde etkileyerek, yaşam kalitelerini belirgin derecede düşürebilmektedir.

### **Bel ağrısı nedenleri nedir?**

Bel ağrısı kaslar, bağlar gibi yumuşak dokuların zorlanması gibi basit ve geçici nedenlere bağlı olabileceği gibi, omurlar ve disklerin hastalıkları gibi daha önemli ve tedavi gerektiren nedenlerden de kaynaklanabilir.

Bel ağrılarının %30'unda en ileri görüntüleme yöntemleri ile dahi ağrının gerçek nedenini saptamak mümkün olmamaktadır. Çok sık görülen ve sadece bel ağrısı olarak isimlendirilebileceğimiz bu tür ağrılar hemen daima 4-8 hafta içinde kendiliğinden ya da basit tedaviler ile rahatlar.

Bel ağrılarının çok küçük bir kısmı iltihabi romatizmal hastalıklara, bazı infeksiyon hastalıklarına, karın içerisindeki organların hastalıklarına ya da tümörlere bağlı olabilir. Bel ağrılarının büyük çoğunluğu mekanik olarak adlandırılan bel çevresi yapıların zorlanması, bel fıtıkları, omurların kaymaları ya da doğumsal bazı omurga sorunlarına bağlı nedenlerden kaynaklanır.

### **Hangi durumlarda bel ağrısına ileri tetkik ve tedavi gerekir?**

Ağrının süresi uzuyor ve şiddeti artıyorsa,

Bel ağrısına eşlik eden ve kısa zamanda gerilemeyen, hatta artan sinir basısı bulguları varsa (örneğin, bacakta uyuşma, his kusuru, kas güçsüzlüğü, bacakta ağırlaşma hissi, idrar kaçırma gibi),

Ağrı özellikle geceleri oluyorsa ya da sabah bel hareketlerinde tutukluk ile birlikte olan ağrı hareketle rahatlıyorsa,

Eşlik eden ateş, kilo kaybı, bel bölgesinde basmakla belirgin hassasiyet varsa.

Günümüzde bel bölgesini ayrıntılı olarak görüntüleyebilen bilgisayarlı tomografi (BT) ya da manyetik rezonans (MR) gibi inceleme yöntemleri bulunmasına karşın, bel ağrısı olan hastaların büyük çoğunluğunda erken dönemde bu tetkikleri istemenin bir yararı olmamakta, hatta yanıltıcı sonuçlar alınabilmektedir. Hiç bel ağrısı olmayan sağlıklı insanların yarıya yakınında MR ile disk hernisi (bel fıtığı) şeklinde bozuklukların saptanabileceği ama bunların hiçbir şikayete neden olmayabileceği bilinmektedir.

### **Bel ağrısı nasıl tedavi edilir?**

Bel ağrısının nedeni ne olursa olsun bu ağrıyı hafifletmek ya da önlemek mümkündür. Bel ağrısına yol açan nedenler belirlendikten sonra nedene yönelik girişimler dışında günlük yaşamda belin nasıl kullanılacağına öğrenilmesi tedavinin ve ileriye yönelik korumanın en önemli ögesi oluşturur. Ağrının şiddetli olduğu dönemde ağrı kesici ve kas gevşetici ilaçlar yarar sağlayabilir. Zannedilenin aksine, ağrı nedeni ile hareketi kısıtlamak ve uzun süre istirahat etmek ağrının uzamasına neden olabilmektedir. Bu nedenle, omurga kırıkları ya da sinir basısı gibi ciddi sorunlar dışında birkaç günü aşan yatak istirahati önerilmemekte ve hastaların bir an önce aktif yaşama dönmeleri tercih edilmektedir.

Bel ağrılarının çok sık tekrarlayabildiği göz önüne alındığında asıl tedaviyi belin doğru kullanılmasının öğrenilmesi ve düzenli egzersiz yapılması oluşturmaktadır. Ailevi ve mesleki mutsuzluğun çok sık görülen bir bel ağrısı nedeni olduğu ve özellikle ağrının sürekliliğine yol açtığı da unutulmamalıdır.



### **Bel bölgesinin yapısal özellikleri nelerdir?**

Bel omurgasının en önemli görevi vücut yükünü taşımaktır. Bu görevin yerine getirilmesi için sağlıklı omurlar ve disklerin yanı sıra güçlü kaslara da ihtiyaç vardır. Başta bel, karın, kalça olmak üzere, bel çevresi kasların güçlü olması bu bölgeye daha az yük binmesine ve daha az zorlanmaya yol açacaktır. Bel bölgesi düz olmayıp, arkaya bakan bir açıklığı bulunmaktadır. Bu oyuk, omurganın en çok çalışan bölümüdür. Çünkü en fazla yükü taşır ve en fazla hareketi yapar. Bel oyuğunun normal açıklığının sağlanması omurlar, diskler ve çevre yapıları zedelenmeye karşı koruyucu etki yapar.

Diskler omurları birbirinden ayıran ve üzerine binen yükü emen yumuşak kıvamlı yastıkçıklardır. Her birinin çekirdek bölümü jel kıvamında olup, daha kalın liflerden oluşan bir dış halka ile sarılmıştır. Disk çekirdeğinin içindeki sıvı, omurların diskler üzerinde öne ve arkaya kaymasını, bu şekilde bel omurgasının eğilmesini ve hareket etmesini sağlar.

Bel ağrısı şikayeti olan hastaların çok büyük bir kısmında, yukarıda belirtilen yapılardan hangisi ya da hangilerinin ağrının nedeni olduğunu söylemek mümkün değildir. Çok az sayıda hastada, disklerin yırtılması ile ortadaki çekirdeğin dışarı doğru fıtıklaşıp bası yapması (bel fıtığı) veya omurlar arası eklemlerin kireçlenmesi sonucu sinirlerin ya da omurganın sıkışmasının bel ağrısına yol açtığı söylenebilir.

### **Belin doğru kullanılması ve güçlendirilmesi**

Günlük yaşantıda uyuma, ayakta durma, oturma, eğilme gibi çok tekrarlanan hareketlerin doğru yapılması ve bunların alışkanlık haline getirilmesi bel bölgesini etkileyen zorlanmaları büyük oranda azaltacaktır.

Kötü pozisyonda durmak, bel oyuğunun normal açısını bozarak ağrıya yol açabilir. Öne eğilmek disklerin dış halkasına fazla basınç yaparken, geriye doğru beli esnetmek omurganın arkasında bulunan küçük eklemlerde yangıya ve ağrıya neden olur. Bu durum bel kaslarında "spazm" olarak adlandırılan aşırı gerginliğe yol açarak, ağrının daha da artması ile sonuçlanır.

Bel çevresi kaslarının güçlendirilmesi ve bu kaslara esneklik kazandırılması bel oyuğunun normal açısının korunmasını, omurlar ve diskler üzerine binen vücut yükünün kaslara aktarılmasını sağlar. Bu egzersizlerin etkili olabilmeleri için doktorunuzun önerdiği şekil ve sürede yapılması gerekir.

### **Kaynaklar:**

1. Emel Özcan. Bel ağrısı tanı ve tedavisi. Nobel kitapevi, 2002.
2. Romatizma araştırma ve savaş derneği web sayfası [www.tlar.net](http://www.tlar.net)