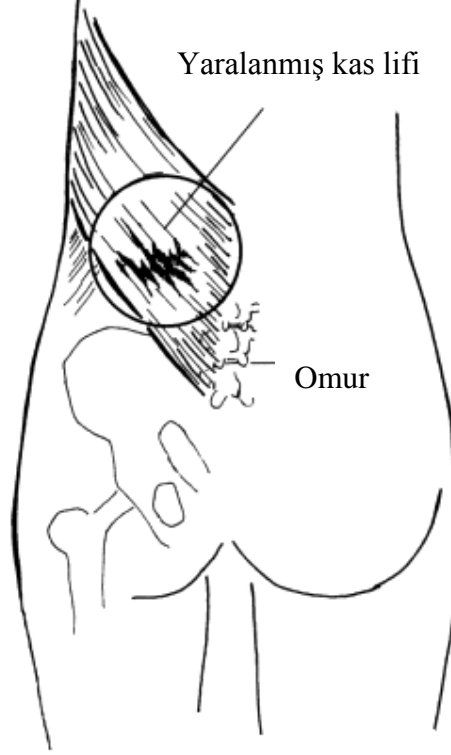




## SPORDA BEL ZORLANMASI

FR-HYE-04-321-02



### Bel Ağrısı Nedir, Nasıl Oluşur?

Bel ağrısı spordan uzak kalmanıza yol açan en yaygın nedenlerin başında gelir. Belde hissedilen katılık ve ağrı yakınmasıdır.

Bel ağrısı genellikle omurgayı yerinde tutan kasların ve bağların zorlanması sonucu oluşur. Omurga, içinden vücudun tüm alanlarına dağılan sinirlerin geçtiği omur kemiklerinden meydana gelir. Omurgayı yerinde tutan bu kas ve bağların zayıflaması ile omurga dengesini kaybeder ve ağrı oluşur. Bel problemleri, omurlardan çıkan sinirlerin vücudun tüm bölümlerine dağılmasından dolayı vücudun herhangi bir yerinde ağrı ya da kuvvetsizliğe neden olabilir. Sportif aktiviteler sırasında kemik ve diskler üzerine binen sıkıştırıcı kuvvetler ile ligaman, tendon ve kaslar üzerine etki eden gerilim kuvvetlerinin birlikte etkisi aktivite kaynaklı bel zorlanmasına neden olabilir.

Ayrıca sportif aktiviteler sırasında yapılan ani birleşik/karmaşık hareketler de (yana ve öne eğilme, yana eğilme ile beraber belde zorlayıcı dönme) bel zorlanmasına yol açabilir.

Bel problemleri, bağırsak ve mesane kontrolünde kayıp, bacak hareketlerinde zorlanma, bacaklarda uyuşma, karıncalanma, his kaybı gibi problemlerle birlikte olabilir. Böyle bir durum omurlardan çıkan sinirlerde bir yaralanma olduğuna işaret eder ve acil tedavi gerektirir.

## Şikayetler Nelerdir?

- Belde veya bacaklarda ağrı olabilir.
- Bel hareketlerinde sınırlılık ve katılık olabilir.
- Ağrı devamlı karakterde olabilir ya da sadece belirli bir pozisyonda oluşabilir. Öksürük ve aksırık, eğilip kalkma dönme hareketleri ile artabilir.
- Ağrı sadece bir bölgede hissedilebileceği gibi kalçaya ve uyluğa yayılabilir. Tipik olarak bel ağrısı diz altında yani baldırda veya ayakta ağrıya neden olmaz ancak ayak ve baldırda karıncalanma hissi, duyu kaybı bel fitiğine veya sinir sıkışmasına işaret edebilir.
- Bağırsak ve idrar kesesi problemleri bel ağrısı ile ilişkili olabilir ve sinir hasarını gösterebilir.

## Tanı ve Tedavisi Nasıldır?

Hekim tarafından şikayetleriniz öğrenilir ve muayene edilir. Gerek görülürse röntgen, miyelogram, Bilgisayarlı Tomografi (BT), MRI istenebilir.

- Kas spazmı ile birlikte olan bel ağrısının erken dönemlerinde (ilk 2-3 gün) her 4-6 saatte bir 20-30 dakika süre soğuk uygulanabilir. Takip eden dönemde sıcak uygulamaya başlanabilir.
- Uyumak için sert yatak tercih edilmelidir.
- Hekim tarafından önerilen antiinflamatuvar veya kas gevşetici ilaçlar kullanılabilir.
- Beli desteklemek için bandaj ya da korse kullanılabilir.
- Akut dönemi takiben fizyoterapi ve egzersiz programı başlanabilir.

Ağrınız azalınca doktorunuz kas ve eklemlerinizi güçlendirme egzersizlerini içeren bir sportif rehabilitasyon programı başlayacaktır. Sportif rehabilitasyonun önemli bir bölümünü oluşturan bel sabitleyici egzersizler ile bel zorlanması tedavisinde başarılı sonuçlar alınmaktadır. Bel sabitleyici egzersizler arasında kalça, karın ve bel kaslarının kuvvetlendirilmesi ve esnekliğin artırılması bulunmaktadır. Bu egzersizler omurganızı nasıl dinlendireceğinizi ve sportif aktivitelerde nasıl kontrol edeceğinizi öğretmeyi de amaçlamaktadır.

## Dikkat Edilmesi Gerekenler Nelerdir?

- Sıcak uygulamayı 20–30 dakika süre uygulayın ve aşırı sıcak olmasından kaçının.
- Soğuk uygulamayı günde 4 kez yapın ve buz yanığından kaçınmak için buzu bir havlu arasında uygulayın.
- Uzandığınızda dizlerinizin altına yastık koyun.
- Kilo fazlalığınız varsa kilo verin.
- Sportif aktiviteler sırasında bele istenmeyen fazla yüklerin binmesini engelleyebilmek amacıyla sporunuzun gerektirdiği aktivitleri doğru teknikler kullanarak yapın.

- Şikayetleriniz tekrarlırsa ya da sportif aktivite ile bel ağrısı olursa aktivitelerinizi sınırlayıp doktorunuza başvurun.

### **Spora ya da Aktivitelere Ne Zaman Dönülebilir?**

Sportif rehabilitasyonun amacı en erken ve en güvenli şekilde spor ya da aktivitelere dönüşünüzü sağlamaktır. Olması gerekenden daha önce aktivitelere veya spora dönüşünüz yaralanmanızın daha da kötüleşmesine ya da kalıcı olmasına neden olabilir. Yaralanma sonrası iyileşme süreci her birey için farklı olabilir. Spor ya da aktivitelere geri dönüşünüze yaralanmadan sonra geçen zamana göre değil bel ağrınızın iyileşme durumuna göre karar verilir. Genelde tedavi öncesi şikayetlerin uzun süredir var olması tedavinin daha uzun olmasına neden olur. Tedavi sonrası sportif faaliyetlere dönüş için bel ağrısının tamamen geçmiş olması önemlidir. Ayrıca yaralanmadan önceki normal hareket aralığını kazanmış olmanız, ağrısız bir şekilde koşup sıçrayabilmeniz, rahat eğilip kalkabilmeniz gerekir.

### **Bel Ağrısı Oluşmasını Nasıl Önleyebiliriz?**

- Günlük işleriniz sırasında otururken arkası düz destekli bir sandalyeye oturun ve sırtınızı arkaya dayayın.
- Günlük işleriniz sırasında ağır bir eşya kaldıracağınız zaman belinizi düz tutun ve diz ve kalçalarınızı bükün.
- Günlük işleriniz sırasında eşya taşıırken kollarınızı vücudunuza yakın tutun ve bükün.
- Günlük işleriniz sırasında belinizi dinlendirmek için şu pozisyonları kullanın:
  - Sırtüstü uzanın dizlerinizi bükün ve dizlerinizin altına yastık yerleştirin.
  - Sırtüstü uzanın boynunuzun altına yastık koyun dizlerinizi 90 derece bükün. Bacak ve ayaklarınızı bir sandalyeye uzatın.
  - Sırtüstü uzanın dizlerinizi bükün, bir dizinizi göğsünüze doğru getirin ve orada tutun.
- Antrenman sırasında beli destekleyen kasların kuvvet ve esnekliğini arttırmaya yönelik doktorunuz tarafından tarif edilen egzersizleri yapın.
- Müsabakalar sırasında belinize fazla yük binecek zorlayıcı hareketlerden kaçının ve bu amaç doğrultusunda spora özgü teknik becerinizi geliştirmeye özen gösterin.