

Sırt ağrısı

Giriş

Lumbago olarak da bilinen bel ağrısı, her 10 kişiden 7'sini hayatının belli dönemlerinde etkilemektedir.

Bel ağrısı sırtınızda kaburgalarının bitiminden bacaklarınızın üst kısmına kadar olan bölgedeki tüm ağrı ve acılara verilen isimdir.

Ağrı aniden veya yavaş yavaş gelişebilir veya bir düşme veya yaralanmanın doğrudan sonucu da olabilir. Sırt ağrısı yaygındır ve normalde ciddi bir rahatsızlık değildir. Pek çok olguda ağrı birkaç gün ila birkaç hafta sürer ve altı haftanın sonunda genelde tamamen kaybolur.

Sırt ağrısının üç aydan fazla sürmesi halinde ağrı akut olarak tanımlanır. 12 haftadan fazla sürerse ve uzun vadeli sorunlara neden olursa, buna kronik sırt ağrısı denir.

Sırt ağrısı 35 – 55 yaş arası daha yaygındır.

Olguların çoğunda, ağrının nedeni sırttaki kemiklerin, kasların ve bağların birlikte çalışma biçimleridir.

Belirtiler

Bel ağrısı sırtınızda kaburgalarının bitiminden bacaklarınızın üst kısmına kadar olan bölgedeki ağrıdır.

Aşağıdaki belirtilerden birine eşlik eden bir sırt ağrınız varsa derhal GP'nizi ziyaret edin. Ateş, kilo kaybı, sırtınızda enflamasyon veya şişme ya da dinlenmeyle geçmeyen sürekli sırt ağrısı. Ayrıca göğsünüze doğru ilerleyen veya bacaklarınızdan dizlerinizin aşağısına doğru inen bir ağrınız olması halinde.

Kısa süre önce sırtınızda bir zedelenme meydana gelmişse, idrar tutma sorunlarınız varsa veya idrar yapma güçlüğü yaşıyorsanız, GP'nizi ziyaret edin. Ayrıca idrar tutma kontrolünüzü kaybederseniz veya üreme organlarınızın, kalçalarınızın ya da anüsünüzün etrafında uyuşma hissediyorsanız da GP'nize görünün.

İlk defa sırt ağrısı çekiyorsanız ve yaşıınız 20'den küçük veya 55'ten büyükse, doktora görünmeniz gerekir. Ayrıca, eğer birkaç ay süreyle steroid ilaç kullandıysanız, uyuşturucuları kötüye kullanıyorsanız, kanserseniz ya da HIV/AIDS gibi bir hastalık yüzünden bağışıklık sisteminiz zayıfsa da doktora görünmeniz gerekir.

Nedenleri

Genellikle bel ağrısı ağır bir hastalık ya da hasardan değil, burkulmalardan, kas zedelenmelerinden, küçük çaplı yaralanmalardan veya sıkışmış ya da tahriş olmuş bir sinirden kaynaklandığından 'non-spesifik' olarak tanımlanır.

Sırt ağrısı evdeki ve iş yerindeki günlük aktivitelerden, kambur yürüme de dâhil olmak üzere duruş bozukluklarından, yanlış şekilde ağır kaldırma, taşıma veya itmeden ya da sandalyede eğri oturmaktan da kaynaklanabilir. Ayrıca uzun süreler boyunca ayakta durmak veya eğilmek, bükülmek, öksürmek ve hapşırma da ağrıya neden olabilir. Dahası, kaslarda gerginlik, aşırı gerilme, uzun süre mola vermeden kambur şekilde araba kullanmak da bu nedenler arasındadır.

Bazen uyandığınızda sırtınız ağrıyor olur ve nedeninin ne olabileceğine dair en ufak bir fikriniz yoktur.

Sırt ağrısına neden olabilecek diğer sebepler arasında gebelik, kadınlarda görülen enflamatuar pelvik hastalık gibi jinekolojik sorunlar, osteoartrit gibi farklı artrit türleri; ayrıca strese bağlı gerilim, viral enfeksiyonlar, kemik bozuklukları, idrar kesesi ve böbrek enfeksiyonları ve osteoporoz da sayılabilir. Bunların yanı sıra düşme, travma veya kırık gibi bir yaralanma, egzersiz yapmama, obezite ve uyku bozuklukları da nedenler arasındadır.

Tanı

Belirtileri doktorunuzla konuşmanız ve fizik muayene neticesinde bir tanı konur. Genellikle röntgen filmleri veya taramalar basit bir sırt ağrısında normal dışı hiçbir şey göstermediklerinden sırt bölgesinde çok işe yaramazlar ve bu nedenle herhangi bir teste gerek duyulmaz.

Ancak ağrının altı aydan fazla devam etmesi, sırtınızda bir yaralanma veya zedelenme meydana gelmesi veya doktorunuzun ağrının altında yatan başka bir rahatsızlıktan şüphelenmesi halinde test yaptırmanız gerekir.

Disk sorunlarından şüphelenilmesi halinde, röntgen veya bilgisayarlı tomografi taraması (BT) gerekebilir. Sırtınızdaki kemiklerden ziyade yumuşak dokuların daha ayrıntılı ve doğru bir şekilde incelenmesi için ise Manyetik Rezonans (MR) görüntüleme gerekebilir.

Bazı olgularda kan tahlillerinin yapılması ve miyelogram (vücuda boyar madde enjekte edilerek çekilen özel bir tür röntgen) çekilmesi gerekebilir.

Tedavi

Sırt ağrıların çoğu birkaç gün veya hafta içinde geçer. Çok ağrınız olsa bile, olabildiğince aktif kalmak belirtilerin hafiflemesine yardımcı olacaktır.

Sırt ağrısını azaltmak için yapılacak en iyi şey, mümkün olduğunca günlük aktivitelerinize devam etmenizdir. Ağrıyı hafifletmek için, reçetesiz satılan hafif ağrı kesiciler veya antienflamatuar ilaçlar ve daha güçlü ağrı kesiciler kullanın (önce eczacınıza veya GP'nize danışın). Bazı durumlarda sadece birkaç gün kullanılması kaydıyla kas gevşetici ilaçlar da yazılabilir. Artritin neden olduğu ağrıları dindirmek için anti artrit ilaçları alınabilir.

Başlangıçta enflamasyonu azaltmak için soğuk kompres (bir beze sarılmış bir torba dolusu donmuş bezelye) veya birkaç gün sonra kas ağrısını geçirmek için sıcak kompres (ısı yayan ped) kullanın.

Yatak istirahatını mümkün olduğunca kısa tutmaya çalışın çünkü sürekli dinlenme iyileşmenize yardımcı olmayacaktır. Kasları güçlendirmek ve duruşunuzu düzeltmek için egzersiz yapın.

Ayrıca kalifiye bir fizyoterapist, osteopat veya kiropraktöre de görünebilirsiniz.

Nadir görülen şiddetli olgularda, dışarı fırlamış veya yırtılmış bir disk onarmak için ameliyat gerekebilir.

Korunma

Sırt ağrısından korunmak için, sırtınızda aşırı gerilim oluşmasından kaçınmalı, sırtınızı güçlü ve esnek tutmalısınız.

Aşağıdaki tavsiyeler sürekli ve tekrarlayan sırt ağrısı çekenler için de geçerlidir.

Fazla kilolarınızdan kurtulun ve sırt ve karın kaslarınızı güçlendirmek için egzersiz yapın. Duruşunuzu düzeltin; sert, rahat bir yatakta yatın; omurganızı destekleyen bir sandalyede ayaklarınız yere veya bir desteğe paralel olarak temas edecek şekilde oturun.

Ani hareketlerden veya kas zorlamalarından kaçının ve ağır eşyaları kaldırırken ve taşıırken vücudunuzun doğru pozisyonda olduğundan emin olun. Araba kullanıyorken, koltuğunuz sırtınızı ve boynunuzu desteklesin.

Stres, anksiyete ve gerginliğinizi azaltmaya çalışın ve düzenli egzersiz yapın. Yürüme, yüzme, yoga ve esnetme hareketleri gibi egzersizler özellikle sırt ağrısı çekenler için yararlıdır.

Güvenilir çeviri hizmeti

NHS Direct telefon ettiğinizde sadece birkaç dakika içinde pek çok dilde size güvenilir çevirmenler sağlayabilir.

3 adımlık kılavuzumuzu takip edin:

Adım 1 - NHS Direct'i 0845 4647 numaralı telefondan arayın

Adım 2 – Aramanız yanıtlandığında, kullanmak istediğiniz dili İngilizce olarak belirtin. NHS Direct'in size ihtiyaç duyduğunuz bilgi ve tavsiyeyi vermesine yardımcı olacak çevirmene bağlanana kadar hattan ayrılmayın.

Adım 3 – Veya, bir arkadaşınızdan ya da yakınınızdan sizin yerinize arama yapmasını rica edebilirsiniz. Neden aradığınızı açıklamak üzere bir çevirmene bağlanana kadar hattan ayrılmayın.