

BEL FITİĞİ HASTALIĞINDA DOĞRULAR VE YANLIŞLAR

Kategori: Ayın Konusu Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı tarafından yazıldı.

Bel fitiğında ağrısı olanların zaman zaman başvurduğu geleneksel yöntemler aslında bele faydadan çok zarar veriyor. Bu nedenle aşağıdaki hususlara dikkat etmek gerekir.

ORTOPEDİK YATAKLAR

- Hekimler 15 yıl önce, bel rahatsızlığı çeken hastalara tahtada yatmayı önerse de; günümüzde bu uygulamanın herhangi bir yararının olmadığı kanıtlandı. Bel sağlığınız için ortopedik veya sert olmak koşuluyla, normal yatakları kullanabilirsiniz. Bu arada en uygun yatma pozisyonu diye bir şey de yoktur; vücudunuz, rahat ettiği pozisyonu kendisi bulacaktır.

SICAK SONRASI DİNLENİN

- Bardak çekme ve masaj gibi uygulamalar; sorunlu dokularda kanlanmayı artırarak geçici bir rahatlama sağlasa da, kısa bir süre sonra sıkıntılar devam edecektir. Bu nedenle tedavi tekniği olarak asla bunlardan yararlanmamak gerekir.

Yapılan sıcak bir uygulamanın ardından, dinlenilmesi çok önemli. Örneğin; banyoda 15 dakika kalıyorsanız, sonrasında hemen dışarı fırlamayın, en az 30 dakika uzanın.

KORSE FAYDALI OLABİLİR

- Beliniz; vücudunuzun diğer kısımları gibi kendisini hava şartlarına göre ayarlar. Bel için soğuk kadar, sıcak da zararlıdır. Bele sarılan kuşaklar da, zaman içinde bel ve karın kaslarının zayıflamasına neden olur. Ancak bazen bel ağrısı çekenlere kısa süreliğine korse önerilebilir. Korse, belin hareketlerini kısıtlayarak sorunlu bölgeyi dinlendirir ve ağrının azalmasını sağlayacak uygun bir ortam yaratır. Ancak kas güçlendirmesi çalışmaları başladığında korsenin kullanılmaması gerekiyor. Korse kullanımı 4 haftayı geçmemelidir.

SIRTINIZI VE BELİNİZİ ÇİĞNETMEYİN

- Beliniz ağrıdığı anda kesinlikle sırtınızı çığnetmeyin. Belki kısa süreliğine rahatladığınızı hissedebilirsiniz ama yanlış baskı, felç gibi hayati sonuçlara neden olabilir.

RAHATLAMA EGZERSİZLERİ

- İş yerinde çalışırken saat başı Doktorunuzun verdiği rahatlama egzersizleri yapın.

- Oturduğunuz sandalyenin, belinizi desteklediğinden emin olun.

- Bilgisayar karşısında; başınız dik, beliniz ve kalçanız destekli, köprücük kemikleriniz ise yere paralel olmalı. Gözleriniz ekranı tam karşıdan görebilmeli. Ön kolunuz ve bilekleriniz, aynı çizgi üzerinde yere paralel olmalı. Ayaklarınızı da bir desteğin üzerine koyun.

ÜTÜ YAPARKEN OMURGAYI DİK TUTUN

- Banyonuzu temizlerken, toz alırken veya alçak rafları silerken belinizi kesinlikle bükmeyin. Bunun yerine çömelin veya diz üstü oturun. Çalışma alanlarınızın de rahat bir yükseklikte olup olmadığını kontrol edin.

- Temizlik veya boya yaparken, çok fazla ileriye doğru uzanmayın. Mutlaka bir sandalye veya bir merdiven kullanın.

- Elektrik süpürgesini vücudunuza yakın tutun; kısa hareketlerle bir ileri, bir geri hareket ettirin.

FAZLA UZANMAYIN

- Ütü yaparken omurganızı düz tutun. Tek ayağınızın altına 15-20 santimetre yüksekliğinde bir destek koyun. Bir süre sonra bu desteği, diğer ayağınızın altına çekin.
- Çamaşır asarken yukarıya doğru uzanarak belinizi fazla germeyin. İpin seviyesini, boyunuza göre ayarlayın.

ÇEKMEYİN, İTİN

- Mobilyaları kendinize doğru çekmeyin, mecbur kaldığınızda itin.
- Uzun süre ev işi yaptıktan sonra ara verin ve bir süre dinlenin.

ÇANTANIZI FAZLA DOLDURMAYIN!

- Bel ve omurlarınızı korumak için; alışveriş çantalarının hepsini birden, aynı anda taşımaya kalkışmayın. Taşırken dinlenin, gerekirse markete birkaç kez gidip gelin.

BİR YASTIKLA BELİNİZİ DESTEKLEYİN

- Koltuğunuzu düzgün biçimde ayarlayın. Ön koltuğunuzu, direksiyona doğru yaklaştırın. Böylece dizleriniz, kalçalarınızdan daha yukarıda duracaktır.
- Araba sürerken belinizi küçük bir yastık veya rulo haline getirilmiş havluyla destekleyin.
- Uzun yolculuklar sırasında; kısa süreli aralar verin, küçük gezintiler ve gerinme hareketleri yapın.

ÇOK YUMUŞAK YATAKLARI TERCİH ETMEYİN

- Eğer yatağınızın ortası çökmüşse, yenisiyle değiştirin.
- Eğer yeni bir yatak alıyorsanız; üzerinde rahat hareket edip etmediğinize dikkat edin. Ayrıca çok sert ya da çok yumuşak yatakları tercih etmeyin.
- Birden fazla yastıkta yatmak, boynunuzun tutulmasına neden olabilir.
- Yatağınız, kolayca çıkıp inebileceğiniz yükseklikte olsun.

SIRTÜSTÜ YATIN

- Yüzüstü yatmaktan kaçınin. Bu şekilde yatarsanız; karnınızın altına mutlaka bir yastık yerleştirin.
- Sirtüstü yatarken ise dizlerinizin altına yastık yerleştirmek yararlı olacaktır.
- Yatarken, kollarınızı başınızın arkasına doğru gererek uzatmayın.
- Yataktan kalkarken, blok olarak yana dönün. Önce bacaklarınızı sarkıtın, sonra kollarınızın yardımıyla vücudunuzu yatak kenarında, dik bir konuma getirin.
 - Yatağa yatmak için ise önce yatak kenarına oturun. Bacaklarınızı yukarı çekerken aynı anda gövdenizi yatağa uzatın. Vücudunuzu blok olarak döndürerek sırtüstü yatın.