

**B**eş ergin insandan dördü bel ağrısı yaşamaktadır. İşyerinizde, dışarda veya evde yaptığınız işler, hareketler belinizi ağrıtabilir. Bulaşık yıkama, evi süpürme, hatta telefonda uzun uzun konuşma belinizi zorlayabilir.

**Bel ağrısı riskini arttırabilen bazı şartlar bilinmektedir:**

- ▶ sık sık eğilme ve ağır kaldırma gerektiren işler
- ▶ cisimleri kaldırırken ve taşırken belde dönme hareketi yapılması
- ▶ acele kaldırmak ve taşımak
- ▶ fazla kilolu olmak
- ▶ düzenli egzersiz yapmamak, spor çalışmalarından uzak kalmak
- ▶ sigara içmek

Hasta bir yakınına bakan bir kimse onun üzerine uzun süreler eğilerek dururken, onu yatar durumdan oturur duruma çekerken, yataktan sandalyeye geçmesine yardım ederken, kendi belini incitebilir. Transfer kemeri, kaydırma tahtası kullanmak, yardım almak planlanmalıdır.

Yerden bir cisim almak gerekirse, yerdeki ağır bir cismi kaldırmak gerekirse, önce bunu nereye koyacağınıza, oraya nasıl ulaşacağınıza karar verin. Bir ayak hafifçe önde, yere sağlam basın. Belden eğilmeyin, dizlerden ve kalçalardan çömelin, kollarınız cisim ile aynı seviyede olsun. Cismin ağırlığını sınavın. Kaldırırken, sırtınızı dik tutun, bacaklarınızla kaldırın ve cismi bedene olabildiğince yakın

---

tutun. Dönerek bırakmak gerekiyorsa, belden dönüş yapmayın, dönülecek yöne doğru adım atarak durumunuzu değiştirin. Birşeyleri baş seviyesinden daha yukarı kaldırmaktan kaçının. Yüksekte bulunan bir cisme erişmek için basamak kullanın. Tek başınıza çok ağır şeyleri kaldırmaya yeltenmeyin, yardım alın. Ağır cisimleri tekerlekli bir araba ile taşımayı seçin. İtmek çekmekten daha emniyetlidir.

Bulaşık yıkarken, ütü yaparken, tezgah başında çalışırken diziniz ve kalça eklemimiz hafifçe bükülecek şekilde bir ayağınızı basamağa koyun. Gövdeniz ile beden ağırlığınızı öne verecek şekilde tezgaha dayanın.

Elektrikli süpürge ile süpürürken, bir ayak önde, diğeri arkada olsun. Tüm ağırlığınızı bir ayak üzerine yükleyin ve süpürgeyi öne-arkaya iterken diğeri ayağınız ile öne ve arkaya adımlar atın. Dönüş yaparken arkadaki ayağı dönüş eksenini olarak kullanın.

Telefonda konuşurken ahizeyi elinizde tutun, iki elinizi serbest bırakmak amacıyla kulak ile omuz arasında sıkıştırmayın. Bu duruş şekli boyun ve sırttaki omurları kilitleyerek ağrıya yol açabilir.

Televizyon seyrederken, veya kanepede uzanıp dinlenirken, kanepenin kol desteğini yastık gibi kullanmayın. Bu durumda boyun açısı çok keskin olabilir.

Bel ağrısı başladığında soğuk paket koyun. Buz paketini ılık su ile ıslatılmış bir havlu ile sarın. Ilıklık hissi yavaşça

---

---

soğuklaşacaktır.

Ağrınız bir-iki günden uzun sürerse, kollarda veya bacaklarda uyuşukluk, karıncalaşma ya da kuvvetsizlik olursa, doktora başvurun.

**Düzenli bir şekilde sürdürülen egzersizler bel ağrısını önlemede faydalıdır.** Fazla kilolarınızı azaltmaya, aerobik kapasitenizi arttırmaya, uygunluğunuzu geliştirmeye katkı yapar. Uygun egzersizler ile kasların, tendonların ve bağların esnekliği korunur, arttırılır. Bele destek sağlayan kaslar güçlendirilir. Kas kuvveti geliştirilir. Duruş daha uygun hale gelir. Kemiklerin dansitesi artar.

Egzersiz yapmadan önce beli ve destek yapılarını germek, yumuşatmak, belin zedelenme olasılığını azaltır. Kaslar ısındığında yaralanma riski azalır. Zamanla bedeninizin esnekliği de artar.

Kuvvet eğitimi ile kollar, bacaklar ve gövdenin alt kısmı güçlenir. Düşme riski ve diğer yaralanma riskleri azalır. Kolların, bacakların ve özellikle karın kaslarının güçlenmesi belin zorlanmasını azaltır. Osteoporozunuz varsa, bel egzersizleri bel kemiği kırıklarını önleyebilir.

Daha önce belinde sorunu olanlar veya başka sağlık sorunu olanlar, 40 yaşın üzerinde olanlar egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktor ile görüşmelidirler. Aşağıdaki genel kurallara uymak önemlidir:

Yavaş başlayın. Kondisyonunuz zayıf ise, bel kaslarınız yaralanmaya yatkın demektir. Hızınızı aşırıya kaçmadan

---

---

ayarlayın. Egzersiz süresini ve zorluğunu kuvvetiniz arttıkça arttırın.

- Yüzme ve su içi egzersizler bel için en emniyetlidir. Bele çok fazla yük bindirmezler. Kondisyon bisikleti, yürüme bandı sert zemin üzerinde koşmaya nazaran bel için daha az sarsıcıdır. Selenin ve direksiyonun yükseklikleri uygun ayarlı olmak şartıyla bisiklete binmek de iyi bir seçenektir.
- Kasları aşırı geren hareketlerden kaçının. Dizleri bükmeden ayak parmaklarına değmek, beli çok fazla kıvrırmak, ani durmak ve harekete geçmek, sert zeminler üzerinde belde darbe oluşturacak şekilde yapılan tenis, basketbol, ikili mücadele sporları gibi aktiviteler bel için tehlikelidir.

#### **Bel için faydalı egzersizler şunlardır:**

- Karın ve bacak kaslarını güçlendiren egzersizler
- Yürüme bandı, kondisyon bisikleti gibi sarsıntısız egzersizler

Günlük aktivitelerde omurganın normal kavislerini koruyarak, sürdürerek belde zorlanma riski azaltılabilir. İş ve eğlence sırasında yüksek risk doğurabilecek hareketleri önceden saptamak ve bunlardan kaçınmak önemlidir. Belde ağrı başladı ise, her ne yapmakta iseniz bırakın ve dinlenin. Uzun süre oturmanız veya ayakta durmanız gerekiyorsa, sık sık pozisyon değiştirin. Saatte bir kalkıp bele germe yapın. Gereksiz eğilme, bükülme ve erişme hareketlerinden kaçının. Düşmekten korunun. Bedeninizin duruşu uygun

---

---

olmalı.

Kötü duruş bele çok yük yükler. Ayakta iyi bir duruş sağlamak için çene geriye çekilmeli, sırt ve göğüs dik tutulmalı, omuzlar geride ve gevşek olmalı. Karın ve kalça kasları gergin, dizler düz ayaklar paralel tutulmalı. Otururken beli destekleyen bir sandalye seçin. Ayaklarınız yerde, dizler ve kalçalar aynı seviyede olmalı. Belin kavisini devam ettirmek için gerekiyorsa bir yastık kullanın. Çalıştığınız masa öne eğilmenize neden olacak kadar alçak olmamalı. Araba sürerken koltuk ayarınızı dizler ve kalçalar aynı seviyede olacak şekilde yapın. Mümkünse yüz üstü yatmayın. Sıkı bir yatakta düzgün bir beden pozisyonu alarak yatın. Baş altında bir yastık desteği olmalı, fakat bu boynu keskin bir açı ile zorlayacak kadar büyük olmamalı. Sırt üstü yatarken dizlerin altına bir yastık, yan yatarken dizler bükük ve arasında bir yastık beli rahatlatıcıdır.

Düzenli egzersizler, sağlıklı bir beden ağırlığı, iyi bir duruş ve beli koruyarak kaldırma teknikleri koruyucudur.

Bel ağrılarınız tekrarlıyorsa dinlenin, ağrıyı gidermek için sıcak veya buz uygulaması deneyin. Doktorunuz uygun görüyorsa, basit ağrı kesiciler kullanabilirsiniz.

Bel kasları diğer kaslardan farklıdır. Gün boyu bedeni dik tutmak için, oturma pozisyonunu sürdürmek için, yerden bir cismi kaldırmak için, hemen daima kasılmış durumda kullanılırlar.

---

