



„Rückenschmerz – von Muskelverspannung bis Bandscheibenvorfall“ > türkisch

Sırt ağrıları

Kas gerginliğinden bel fıtığına

Sırt ağrıları, basit kas gerginliklerinden bel fıtığına kadar farklı nedenlerden oluşabilir. Ani (akut) sırt ağrıları meydana gelirse, mutlaka ev doktoru ya da gerektiğinde bir ortopedist ziyaret edilmelidir.

Akut mu, kronik mi?

İnsanların aşağı yukarı %80'i sırt ağrılarının ne demek olduğunu iyi bilir. Şikayetler, hafif sızlamalardan daha ağır ve sürekli ağrılara kadar varabilir: çalışılmayacak, mesleğe devam edilemeyecek durumlara, hatta erken emekliliğe bile yol açabilir. Tedaviye rağmen, bir kaç gün ya da hafta içinde geçmeyen sırt ağrıları, kronik sırt ağrısı olarak tanımlanır.

Sırt ağrılarına karşı ne yapmalı?

Akut sırt ağrılarını hafifletmek ve kronik semptomları önlemek için bir kaç öneri:

- Genel olarak, sırt ağrılarında „yatakta istirahat yerine hareket“ genel parola olmalıdır. Hareketsizlik kas sistemini, ve böylece sırtı zayıflatır. Aktif olun, düzenli hareket edin ve sağlıklı bir yaşam tarzına dikkat edin!
- Akut sırt ağrılarında soğuk uygulamalar ağrı kesici bir etkiye sahip olabilir. Kronik şikayetlerde daha çok sıcak yardım eder. Sıcak bir banyo kan dolaşımını canlandırır ve aynı zamanda kasları gevşetir.
- Çoğu insan sırt bölgesinde cereyan edebilecek soğuk esintilere karşı hassas tepkiler gösterir. Onun için esintide kalmaktan kaçının. Rüzgar geçirmez ve sıcak, sırtı soğuktan koruyan giysiler tercih edin.
- Güçlü gövde kasları sırtı rahatlatır ve ağrıları önler. Onun için spor yaparak sırt ve karın kasları uzun süreli güçlendirilmelidir. Egzersizlerin zarar vermesi için, uzmanlarca önerilen bir yöntem gerekir. Kronik sırt ağrılarında fizik tedavi tavsiye edilebilir.

- Spor genel olarak önemlidir: çevikliği ve fiziki kondisyonu artırır. Yanı sıra sırta da iyi gelir.
- Stres ve ruhsal sıkıntılar ağrıları, ve her şeyden önce sırt ağrılarını artırır. Sıklıkla sırt ağrıları çekenler, stresi azaltmayı ve düzenli bir şekilde dinlenme araları vermeyi denemelidirler.
- Dinlenme egzersizleri kas gerginliklerini çözer ve içsel dengeyi güçlendirir. Bu ikisi, ağrıları ve özellikle sırt ağrılarını hafifletir. Jacobsen'e göre progresif kas gevşetme, yoga ve otojen egzersizler uygun yöntemlerdir. Bu tip yöntemleri öğrenmek ve düzenli bir şekilde uygulamak gerekir.
- Sırt ağrıları, meslekle ilgili fazla zorlamaların ya da vücudun bir kısmının hatalı veya anormal yerleşmesinin sonucu olabilir. İş yerinizi mercek altına alın: Ağır yükleri kaldırmaktan ya da taşımaktan kaçınabilir misiniz? Uzun süre oturmaktan ya da ayakta kalmaktan kaçınabilir misiniz? Çalışma masanızın ve sandalyenizin yükseklikleri birbiriyle uyumlu mu? Gerekirse, iş yerinizin ergonomik düzenlemesi için profesyonel bir yardım anlamlı olabilir.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam