



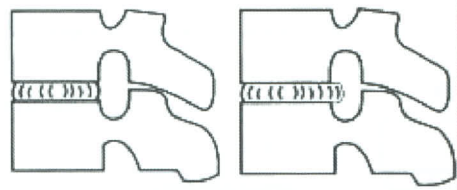
Hazırlayan
Ecz. Murat KALYONCU

BEL FITİĞİ VE KORUNMA YOLLARI

Bn önemli bel ağrısı nedeni olan bel fitiğini tanımlamak için öncelikle omurganın yapısının ve görevlerinin bilinmesi gerekmektedir. Baştan kalçaya kadar uzanan omurga insan vücudunu ayakta tutarak bedenün yükünü taşır. Gövdenin her yöne hareketini sağlar. İçindeki kanal yapısıyla omuriliği korur. Omurga omur denen kemikler ve bunları birbirine bağlayan disklerden oluşmaktadır... Omurganın bel kısmı beş adet omur ve disk ihtiva eder. Vücut ağırlığını en çok taşıyan burasıdır. Dolayısıyla buradaki diskler daha kolay yıpranır. Ortasında ki çekirdek ve bunu koruyan bir kapsülden oluşan disk, özel bir bağ dokusu organıdır ve omurganın dayanıklılığına, hareketliliğine ve zorlamalara karşı dirençli olmasına; omurgaya uygulanan şok şeklindeki darbelerin emilmesine ve kuvvetin çevre dokulara dengeli bir şekilde dağılmasına hizmet eder.. Herhangi bir zorlanmayla koruyucu kapsül kısmın yırtılması ile çekirdek omurilik kanalına doğru fıtıklaşırsa, buradan bacaklara giden sinirlere basarak

bu sinirlerin çalışmasını engeller ve sonuçta belde ve bacakta ağrı, uyuşukluk, kuvsetsizlik oluşabilir; işte buna BEL FITİĞİ denir. (şekil 1-2)

Şekil 1-2; Omurga kemiklerine yandan bakışta normal disk ve omurilik kanalının içine fıtıklaşmış disk görülmektedir.



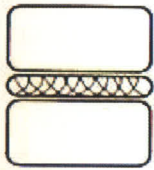
BEL FITİĞİ NASIL OLUŞUR

Ağır bir yükü kaldırmak veya ters bir hareket yapmak gibi pekçok dış faktörün yanında kişiye ait faktörler de bel fitiğinin oluşmasında önemli rol oynarlar. Çünkü öyle insan vardır ki 120 kg. kaldırır, hiçbir şey olmaz; öylesi de vardır ki 5 kg. kaldırır, bel fitiği olur.

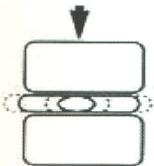
Kişiye ait faktörlerin başında omur kemikleri arasında bulunan ve disk adı verilen kırıkardaki dejenerasyon gelir. Dejenerasyonun büyük sebebi Yaş ilerledikçe disk besleyen damarların azalması ve yaklaşık sekiz yaşından sonra hiç görülmemesidir. Disklerin ihtiva ettiği su oranı da çocukluk yaşlarından itibaren yavaş yavaş azalmaya başlar.. Neticede disk de giderek küçülür ve yüksekliği azalır. Buna disklerdeki beslenme bozukluğu ve mikro seviyedeki değişiklikler ile kimyasal değişiklikler ve disk üzerine uygulanan mekanik kuvvetlerin yaptığı dejenerasyon da eşlik eder. Disk zamanla elastikiyetini yitirir, artık kuvvet aktarma ve kuvveti çevre dokularda dengeli bir şekilde yayma görevini yapamaz olur. Mikro düzeyde bulunan çatlaklar üzerine aşırı yük binince veya kişi yanlış bir hareket yaptığında diskin içindeki yumuşak kısım etrafındaki kapsülü kolayca yırtarak dışarıya doğru çıkar ve bel fıtığı oluşur.



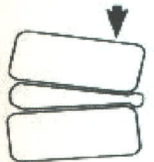
Bel fıtığının oluşumunda rol oynayan dış faktörlerin başında günlük aktiviteler esnasında ortaya konan bilinçsiz hareketler gelmektedir. Eğilerek veya uzanarak bir yük kaldırdığımızda belde bulunan diskler üzerine binen yük simetrik değil, asimetrik olmaktadır. Böyle bir durumda bel fıtığının nasıl kolayca teşekkül edebileceğini aşağıdaki şekiller sade bir tarzda izah etmektedir.



1. Diskin dış kısmını oluşturan lifler 30 derecelik açı ile sıralanırlar ve içerideki nükleus denin kısmın çeşitli kuvvetlerin etkisiyle dışarıya doğru taşmasını engeller. Yani bu lifler bel fıtığının gelişmesine ciddi bir engel teşkil ederler.

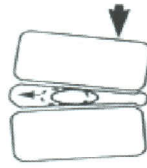


2. Yük diskin üzerine simetrik uygulandığında diskin iç ve dış kısımlarını meydana getiren yapılar bariz şekilde deforme olurlar. Fakat bu deformasyon simetrik olduğundan bel fıtığı kolayca gelişemez.



3. Yük diskin üzerine asimetrik binerse, yükün uygulandığı tarafta komşu iki omur kemiği birbirine yaklaşır, aradaki

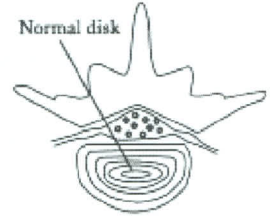
mesafe daralır ve diskin kapsül kısmı deforme olarak dışarıya doğru taşar.



4. Diskin içindeki nükleus denin kısım ise maruz kaldığı basıncın etkisiyle karşı kenara doğru gitme eğilimindedir. Halbuki karşı kenarın dış kısmını oluşturan lifler bu pozisyonda gerilmiş ve zayıf düşmüşlerdir. Bu durumda asimetrik olarak uygulanan yük nükleusun karşı taraftan dışarıya taşmasını, yani bel fıtığı teşekkülünü kolayca gerçekleştirecektir.

Bel ve bacak ağrısı en belirgin şikayettir. Fakat bazen bel veya bacak ağrısından sadece biri de bulunabilir. Hareket kısıtlılığı, topallayarak yürüme, vücudun bir tarafa doğru çarpılması gözlemlenebilir. Ağrıyla birlikte bacaklarda uyuşma, karıncalanma, hastalık ilerledikçe kuvvet kaybı ve incelme (atrofi) görülebilir. Sinirlere genişçe basan fıtıklarda cinsel fonksiyonların kaybı da sözkonusu olabilir.

Bazen orta hattan omurilik kanalına doğru uzanarak sinirleri sıkıştıran büyük bel fıtıklarında idrar ve büyük abdestini tutamama veya yapamama gibi bozukluklar ile bacaklarda felce doğru gidiş ortaya çıkabilir. Hastalığın bu derecede ilerlemesine müsaade edilmemeli, zamanında müdahale ile uygun bir tedavi gerçekleştirilmelidir. Bel fıtığında bel ve bacak ağrısı öksürmekle, yürümeyle, iş yapmakla ve ayakta kalmakla artarken sert yatakta yatmakla azalabilir.



Nadiren de olsa, ani ilerleyen böyle büyük hacimli bir orta hat bel fıtığında felç gelişebilir. Hasta idrar ve büyük abdestini altına kaçırabilir.

Bel fıtığının tedavisi nasıl yapılır?

a) Başlangıç safhası

Bel fıtığın tedavisi fıtıklaşmanın, yani disk dediğimiz elastiki maddenin bacağa giden sinirlere yaptığı basıncın derecesine bağlıdır. Eğer sadece bel ve bacak ağrısı mevcut, herhangi bir uyuşukluk, güç kaybı, hareket kısıtlılığı yoksa bel fıtığı başlangıç safhasında demektir. Bu halde hastaya kas gevşetici ilaçların verilmesi, yatak istirahati ve belini zorla-

yacak hareketlerden kaçınması önerilir. Hastaya yapılacak öneriler şunlardır:

Hasta kesinlikle bir iki kiloyu aşan ağırlıkları kaldırmamalıdır.

Öne ve yanlara doğru eğilme, belin bükülmesi yasaklanır. Eğer yerden bir şey alınacaksa hastanın çömelerek alması söylenir.

Hastaların otururken belinin arkasına bel boşluğunu yok edecek şekilde bir yastık koymaları ve yirmi dakikadan fazla oturmamaları önerilir.

Hastanın yukarıya doğru uzanması yasaklanır. Yukarıdan bir şey alacaksa bir iskemle veya merdivenin üstüne çıkıp alması söylenir. Hastaya belini daima sıcak tutması, açık pencere veya havalandırma önünde durmaması hatırlatılır.

Bel ve bacak ağrısı olan hastalar mutlaka stresten kaçınmalıdır. Stres ağrıyı arttırmak yanında bel fıtığının ilerlemesine de yol açabilir. Hastanın evde kaldığı süre içinde yatak istirahati yapması önerilir. Çok sert zeminlerin sanıldığı kadar aksine zararları daha fazladır. Kaliteli bir yaylı yatakta ve hastanın kendince en rahat edebildiği pozisyonda yatması daha uygundur.

b) Bel fıtığı ilerlerse ne yapılmalı?

Eğer yukarıdaki önerilere rağmen hastanın şikayetleri devam ediyorsa fizik tedavi uygulanmalıdır. Fizik tedavi mutlaka bir uzmanın denetiminde olmalıdır. Fizik tedavi sırasında ilk bir kaç gün ağırlarda artma olabilir, ama hasta onbeş yirmi seans fizik tedaviye devam etmelidir.

Bel çektirme, akupunktur, bele balık bağlama, el masajı, zift yakma gibi yöntemler ancak istirahatle bile iyi olabilecek bel fıtıklarına fayda edebilir. Bu tip alternatif tedavi metotlarının amaçları fizik tedavide olduğu gibi kasları gevşetme esasına dayalıdır. Ama amacı dışında uygulanırsa bu metotlar faydadan çok zarar getirir.

Eğer yapılan tüm tedavilere rağmen hastanın ağrıları geçmemiş ise nükleoplasti metodu uygulanabilir. Nükleoplasti ileri dereceye ulaşmamış bel fıtıklarında fıtıklaşmış diske bilgisayarlı tomografi altında bir iğne ile girilerek radyofrekans dalgalarıyla diskin ısıtılması, diskin içindeki sinirlerin harap edilmesi ve diskin içinde boşluklar açarak fıtığın çökmesi esasına dayanır. Nükleoplasti tek seans olarak ve hastanede yatma gerekmeden uygulanan bir metottur. Herhangi

bir riski yoktur, ama fıtığı tamamen yok etmesinin garantisi yoktur.

c) Ameliyat gerektiren durumlar

Fizik tedaviye rağmen hastanın ağrıları devam ediyorsa veya geriletilmeyen bir güç kaybı, bacakta inceltme, dayanılmaz ağrılar varsa veya çekilen tomografi veya MR filmlerinde diskten bir parça koptuğu tespit edilirse çözüm cerrahi müdahaledir. Ameliyatla omurilikten çıkan sinirlere olan mekanik bası giderilmelidir. Eğer cerrahi müdahale yapılmaz ve sinire bası devam ederse hastada idrarını tutamama, seksüel gücün kaybı, ayaklarda felç gibi sorunlar gelişebilir. Maalesef halk arasında ameliyat olursam sakat kalırım, uzun süre yataktan kalkamam, korse takmak zorunda kalırım veya fıtığım tekrarlar, tekrar ameliyat olurum gibi inanışlar mevcuttur. Ancak Mikrocerrahi sayesinde bu tip korkulara gerek kalmamıştır

BEL FITIGINDAN KORUNMA YÖNTEMLERİ

Günümüzde tıp dev adımlarla ilerlemekte ve birçok hastalığın çaresi bulunmaktadır. Buna rağmen diğer bütün hastalıklarda olduğu gibi bel fıtığına da yakalanmamak en iyisidir. Yani tedbirler hastalıkla karşılaşmadan önce alınmalıdır. Maalesef insanlar sağlık gibi önemli bir nimetin kıymetini ancak onu kaybettiklerinde anlamaktadırlar.

Fakat sağlık bir kez kaybedildiğinde tekrar kazanılması çok zor olmakta, bazen de bu mümkün olamamaktadır. Öyleyse sağlığımızın kıymetini hastalanmadan önce bilmeliyiz.

Bel sağlığını korumak için kişi hiçbir zaman çok ağır bir yükü kaldırmamalı, kaldırırsa mutlak surette dizlerini kırarak yani çömelerek cismi yerden almalıdır. Belden eğilerek kaldırmamalıdır. Hiçbir cismi uzanarak almamalıdır. Mesela telefon çaldığında veya raftan kitap alırken uzanmamalıdır. Daima cisimlere yaklaşarak, arada mesafe bırakmaksızın almalıdır. Sağlıklı iken bel ve karın adalelerini güçlendirici egzersizler yapmalıdır. Hareketli bir hayat tarzını benimsemek yararlıdır.

