

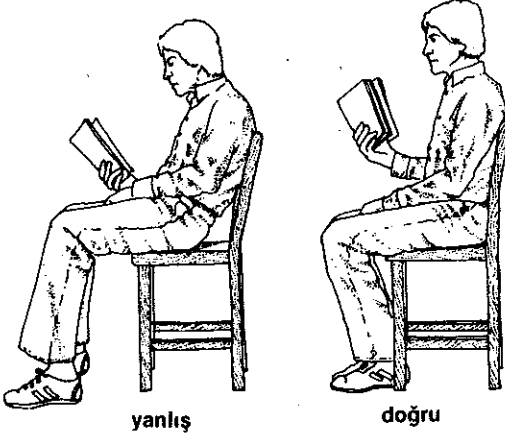
SIRTIM NEDEN AĞRIYOR ?

SIRTIM NEDEN AĞRIYOR?

Sırt ağrılarının birçok nedeni olmakla birlikte en sık rastlanan neden omur eklemleri, bağları ve kaslarına binen yüküdür. Bir çok vakada ciddi bir durum ortaya çıkmaz ve kısa bir süre sonra ağrılar geçer. Eğer ciddi ve inatçı ağrılarınız varsa mutlaka bir doktora danışmanız gerekir. Doktorunuz disk zedelenmesi ya da özel bir tedavi gerektirecek bir durumunuz olup olmadığı konusunda sizi uyaracaktır.

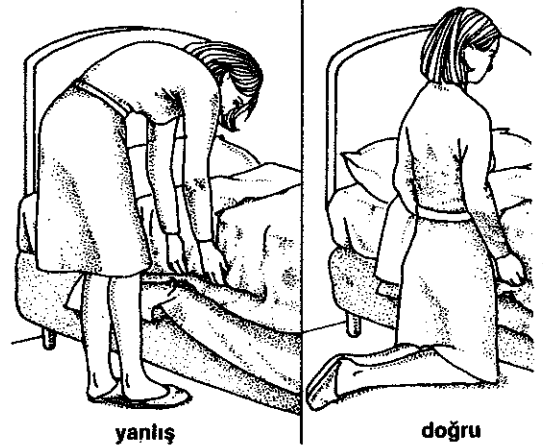
SIRT AĞRISINA NEDEN OLAN DURUMLAR NELERDİR?

Vakaların büyük bir kısmında sırt ağrısının nedeni tam anlamıyla anlaşılacakla birlikte aşağıda sayılan durumlar sırt ağrısına neden olabilir: Özellikle bir şey kaldırırken yapılan hareket sırta aşırı yük binmesine neden olabilir. Bu nedenle bir şey kaldırırken sırtı dik tutmak ve bel yerine, dizleri bükerek çömelmek en doğru davranıştır. Özellikle madenciler ve hemşireler meslekleri gereği ağır şeyler kaldırdıkları için sürekli sırt ağrılarında yakınırlar.



Evde televizyon seyredirken, büroda masa başında otururken ya da araba kullanırken alınan kötü bir pozisyon da sırt ağrısına neden olabilir. Mevsim başında spor yaparken ortaya çıkan kondisyon eksikliğine bağlı sakatlanmalar da çok sık görülür. Aşırı kilo da bel kemiğine bindirdiği fazladan yük nedeniyle sırt ağrısı yapabilir. Çok yumuşak bir yatak da sırt ağrısına neden olabilir.

Yukarıda sayılan nedenler kötümser bir tablo çizmekle birlikte, sırt ağrılarını önlemede en önemli adım nedenini ortaya çıkarmaktadır.



SIRT AĞRILARI İLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİM?

Kısa bir süre içinde dahi olsa sırt ağrısı ile yaşamak için öncelikle sırtınıza binen yükü nasıl hafifleteceğinizi düşünmeniz gerekir. Eğer işiniz gereği yük kaldırıyorsanız, alacağınız birkaç basit önlemin faydası olacaktır. Mümkünse size yardım edecek birisini bulun. Oturduğunuz koltukların -ki buna araba koltuğu da dahildir- sırtınıza yeterli desteği sağlayacak türden olmasına dikkat

edin. Aynı şey, oturup televizyon seyrettiğiniz zamanlar için de geçerlidir.

Ev işi yapmak sorun olabilir. Yerleri silerken uzun saplı fırça kullanmak yararlı olabilir. Ayrıca kendi kendinize şu soruyu sorun: Bu işler o kadar acil mi? Yüksekteki bir rafa ulaşmak için uzanmak yerine, birkaç basamak merdiven çıkmaya özen gösterin.

SIRT AĞRILARINI ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Kısa bir süre dinlenmenin çok faydası vardır. Yatakta yatarak kendinizi sıcak tutmanız gerekebilir. Çok yumuşak bir yatak sırt ağrısına neden olacağı için yatmadan önce birisinden, yatağınızın altına sert bir tahta yerleştirmesini isteyin.

Sırtınızın ağrıyan bölgesine havluya sarılmış sıcak su şişesi koyarak, pahalı bir güneş-ışığı lambası kadar iyi bir etki sağlayabilirsiniz. Vakaların büyük çoğunluğunda o bölgeye yapılacak hafif bir masajın da yararı olmaktadır.

KENDİ KENDİNİ TEDAVİ ETMEK

Eczacımız size, sırt ağrılarınızı dindirmek için bir çok etkili ilaç önerebilir. Size önerilen ilacı kullanırken, prospektüste yazılı hususlara aynen



Yatak altına konan bir tahta, sırtınıza ve belinize iyi gelir.

uyumaya dikkat etmelisiniz. Sırt ağrılarının nedeni genellikle, zedelenen kaslarda, eklem yerlerinde ve bağlarda meydana gelen yangılardır. Bu nedenle ağrı kesici etkisinin yanı sıra bu yangıları da tedavi edecek maddeleri ihtiva eden ilaçlar size daha iyi gelecektir. Sırt ağrılarının en yoğun olduğu sabah zamanlarında bu tür bir ağrı kesici ile birlikte sıcak bir banyo, ağrınızı hafifleterek daha rahat hareket etmenizi sağlayacaktır.

TEB Çeviri
ve Araştırma
Bürosu

