

BEL SAĞLIĞI İÇİN UYULMASI GEREKEN KURALLAR

1. Herhangi bir ağırlık taşımanız gerekirse, yükü vücudunuza asimetrik olarak paylaştırdıktan sonra taşıyın. Cisimleri bir yerden başka bir yere taşıırken, belinizin dik pozisyonda olmasına dikkat edin.
2. Ağır bir yükü kaldırmayı denemeyin. Kaldırmak zorundaysanız başkalarından yardım isteyin.
3. Hafif bile olsa bir yerden cismi alırken dizlerinizi kırın ve çömelerek alın, belden eğilmeyin. Yükü belinizle değil, bacaklarınızla kaldırın.
4. Bir eşyayı taşıırken gövdenize yakın tutun.
5. Hafif bile olsa bir yerden cismi alırken dizlerinizi kırın ve çömelerek alın, belden eğilmeyin. Yükü belinizle değil, bacaklarınızla kaldırın.
6. Bir eşyayı taşıırken gövdenize yakın tutun. Taşınacak eşya vücudunuza ne kadar yakın olursa, omurganıza binen yük o kadar azalacaktır.
7. İki kişiyseniz ve bir eşyayı iki ucundan tutarak taşımanız gerekiyorsa, birbirinize haber vermeksizin eşyanın ucunu sakın bırakmayın.
8. Ağır bir yükü belinizden daha yükseğe kaldırmayın. Hele bu yükü başınızdan yukarı kaldırmayı denemeniz tam bir felaket olabilir.
9. Ayaktayken belinizi sağa veya sola doğru rotasyon yaptırıp eğilerek yerden bir şey almayın.
10. Yük elinizdeyken dönmeniz gerekiyorsa, belinizle değil ayaklarınızın yerini değiştirerek dönün.
11. Ağır bir cismi bir yerden bir yere çekerek ve ya iterek tek başınıza götürmeyin.
12. Sandalye ve ya koltukta otururken dik pozisyonda olmaya gayret edin ve bunu alışkanlık haline getirin. Bu esnada diz eklemlerinizin kalça eklemlerinden daha yüksekte bulunmasında, ayak tabanlarının yere temas ederken düz konumda olmasında ve yere rahatça basmasında yarar var.
13. Yumuşak iskemlelerin belinizi tehdit ettiğini unutmayın.
14. Sandalyede otururken ayaklarınızın altına bir basamak çekerseniz daha rahat ederseniz.
15. Abdest alırken, dişlerinizi fırçalarken ya da elinizi, yüzünüzü yıkarken lavaboya doğru eğilmeyin.
16. Her gün en az 15 dakika yürüyün. Yürüme mesafesini giderek arttırın.
17. Bir defa bel rahatsızlığı geçirmiş ve iyileşmişseniz, uzman doktorunuzun önerdiği egzersizleri aksatmadan yapın, çünkü düzenli egzersiz yapanlarda ağrının tekrarması daha seyrek görülür.
18. Sağlıklı olsanız bile her gün kaslarınızı güçlendirici egzersizler yapın.
19. Egzersizleri altında sunta ve ya tahta bulunan halı ya da battaniye gibi sert bir zemin üzerinde yapın.
20. Spor veya egzersiz yaparken ani ve zorlayıcı hareketlerden kaçının. Spora başlamadan önce mutlaka ısınma hareketleri yapın.
21. Egzersiz sonrasında şiddetli ve 15 dakikadan fazla süren bir rahatsızlık ortaya çıkarsa mutlaka bir uzman doktora danışın.
22. Günlük yaşamınızda ani hareketlerden sakının.
23. Her gün beyaz peynir ya da bir kase yoğurtT yemeyi veya bir bardak az yağlı süt içmeyi alışkanlık haline getirin. Güneş ışınlarından yararlanın.
24. Vücut ağırlığınızı sürekli kontrol altında tutun. Alınan her fazla kilonun vücudunuz ve beliniz için ilave bir yük olduğunu unutmayın.
25. Uzman bir hekime danışmadan bel korsesi kullanmayın. Çelik balenli korselerin uzun vadede bel ve karın adalelerini zayıf bırakacağını unutmayın.
26. Kesin teşhis konulup bel ağrınızın nedeni anlaşılmadan, belinizi asla çektirmeyin. Bunun bazen felce kadar giden sonuçlara yol açtığını unutmayın.
27. Üzüntü ve stresin bel sağlığınıza da olumsuz yönde etkilediğini bilerek, ruh sağlığınıza özen gösterin. Ailevi, sosyal veya iş hayatınızla ilgili problemlerinizi çözmek için gerekirse ilgili doktor ve şahıslardan yardım isteyerek köklü bir çözüme gidin.

28. Yüksek topuklu veya topuksuz ayakkabı giymeyin. Ayakkabılarınızın topuklarının yüksekliği normal, ökçeleri yumuşak olsun.
29. Sandalye ya da koltukta otururken, bir cismi hafif dahi olsa öne doğru eğilerek yerden almayın.
30. Daha önce bel rahatsızlığı geçirdiyseniz, güreş, boks, judo, futbol, basketbol gibi mücadele gerektiren ve halter, jimnastik, golf, tenis gibi zorlayıcı sporlardan uzak durun. Bunların yerine yürüme ya da yüzme gibi sporları tercih edin.
31. Raflardan kitap veya herhangi bir eşyayı alırken önce ayağınızın altına yükseltici bir şey koyun ve eşyanın hizasına yükseldikten sonra onu alın.
32. Otomobil kullanırken koltuğunuz sert olsun, arkaya dayandığınızda koltuk belinizi desteklesin. Uzun yola çıkarken belinizi ince bir yastıkla destekleyin.
33. Otomobile bindiğinizde, koltuğunuzu pedallara yakın olacak şekilde ayarlayın. Dizlerinizin, kalçanızın biraz yukarıda durmasını sağlayın. Aksi halde beliniz rahat etmez.
34. Uzun süre araç kullanmayın, kullanmak durumunda kalırsanız sık sık mola vermeyi ve bu esnada biraz yürümeyi tercih edin.
35. Yatağınız ortopedik olsun. Yattığınız zaman vücudunuz yatağa gömülmesin. Vücudu değişik şekillere sokan, stabil olmayan, yumuşak veya çöküntülü yataklar sağlıklı değildir. Yatıldığında omurganın fizyolojik kıvrımlarına uyum gösterebilen kaliteli ortopedik yatakları tercih edin.
36. Bilgisayar karşısında saatlerce hareketsiz veya uygun olmayan pozisyonlarda kalmak bel rahatsız eder. Bilgisayarda çalışırken başınız dik, beliniz ve kalçanızın arka kısmı destekli, köprücük kemikleriniz yere paralel durumda olmalı. Gözleriniz, ekranın üst hizasına yakın konumda ve ekranı tam karşıdan görebilecek pozisyonda bulunmalı. Kollarınız rahat, ön kol ve bilekleriniz aynı çizgi üzerinde yere paralel olmalı. Ayaklarınızı da bir destek üzerine koymanız daha iyi olur.
37. Daha önce bel rahatsızlığı izleri altında sunta ve ya tahta bulunan halı ya da battaniye gibi geçirdiyseniz, zıplama hareketi yapmayın ve yüksek bir yerden asla atlamayın.
38. Yürürken veya ayakta dururken vücudunuzun dik bir pozisyonda olmasına özen gösterin. Ağırlığınızı her iki bacağınıza eşit olarak paylaşın. Ayakta dururken omuz ve kalçanızın aynı hizada olmasına dikkat edin. Doğru duruşta çene içeri çekilmiş, baş dik, sırt ve bel düzdür. Bu duruşta kulaktan yere indirilen dik çizgi, omuz ve kalçanın ortasından, ayak bileğinin önünden geçer. Ayakta dururken sırt kambur, bel çukur, karın öne sarkık, göğüs yassılaştırmış ve çene öne çıkmış olursa bu duruş yanlıştır. Böyle bir pozisyon bele rahatsızlık verir ve iç organlar basınç altında kalır.
39. Tarlada, inşaatta, işyerinde, evde çalışırken veya kar küzerken beliniz aniden ağrımaya başladıysa, geri kalan işi bitirmek üzere gayret sarf etmeyip hemen istirahatata çekilin. Sert bir zeminde sırt üstü uzanıp, dizlerimizi hafifçe bükerek bacaklarınızı yukarıya doğru toplamış vaziyette 15-30 dakikalık istirahat oldukça rahatlatıcı olur. Eğer bu süre sonunda durumunuzda iyiyeye gidiş yoksa, mutlaka doktorunuza başvurun. Hastalığınız esnasında istirahat süresinin uzun mu yoksa kısa mı olacağını önceden kestirebilmek çok zordur. Manyetik rezonans görüntüleme metodu uzman doktora bu konuda fikir verir.
40. Bel rahatsızlığı geçirdiyseniz, uçak yolculuğu sırasında ayağınızı rahatça uzatabileceğiniz bir yeri tercih edin. Uzun süreli yolculuklarda koltuğunuzu hafifçe arkaya yatırın ve belinizi ince bir yastıkla destekleyin. Yolculuk esnasında sürekli oturmayın, ara sıra ayağa kalkarak biraz yürüyün. Yolculuk bitiminde valizlerinizi tekerlekli arabaya koyarak taşıyın.
41. İş yerinde devamlı oturarak çalışıyorsanız, bu durumun beliniz için sakıncalı olduğunu bilin ve mutlaka ara sıra kısa da olsa yürüyüşler yapın. Çünkü oturur pozisyondayken belinize binen yük, ayakta olduğunuzdan belirgin şekilde daha fazladır. Yapılan araştırmalarda, günlük mesaisinin büyük bir kısmını oturarak geçirenlerde bel fitiğine yakalanma riskinin, ayaktakilere oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Oturarak çalışırken belinizi ince bir yastıkla desteklemenizde yarar vardır.
42. Tek bir çeşit bel fitiği olmadığı gibi, tek bir çeşit bel fitiği tedavisi de yoktur. Bazı bel fitiği tedavisi için yalnızca ilaç ve istirahat yeterli olur. Bazıları ise fiziki tedavi ve bazı manüel tedavi türleriyle iyileşir. Bazı bel fitiklari da mutlaka cerrahi girişim gerektirir. Bu nedenle, elindeki tek bir tedavi çeşidiyle tüm bel fitiği hastalarını iyileştirdiğini söyleyen şahıslara inanmayın, sağlığını uzman doktorlara emanet edin”.

Doç. Dr: Halil İbrahim Seçer