

Alman romatizma derneği: Biz yanınızdayız

Sırt ağrısı bir romatizmalı hastalık. Biz bu konuyu iyi biliyoruz. Size bilgi verebilir ve yardım edebiliriz.

Bize gelerseniz, hareket etmek için alıştırmalar öğrenebilirsiniz. Ayrıca hastalık hakkında konuşabileceğiniz romatizma hastalığı olan başka insanlarla buluşabilirsiniz.

Daha fazla bilgi almak için bize telefon açın: **01804 60 00 00***
Veya internet sayfamıza bakın:
www.rheuma-liga.de

* Almanyâ'nın sabit hattından arama başına 20 Cent; cep telefonu fiyatları farklı olabilir, arama başına max. 42 Cent

Ağrılara karşı ne yapılabilir?

Aniden gelen sırt ağrılarında sırtı rahatlamak önemli. Sırt üstü veya yanınızın üstüne yatın ve bacaklarınızı bükün. Böylece üzerine basılan sinirler rahatlar. Sırtınızın üzerine sıcak su torbası veya sıcak bir yastık koyun ve sırtınızı sıcak tutun. Bu kasları rahatlatır.

Doktorunuz size hangi ilaçların ağrıları azalttığını söyleyebilir. Ibuprofen veya Diclofenac gibi ilaçlar çok etkilidir. Bunlar fayda etmezse, doktor ağrıyan yeri bir iğneyle uyuşturabilir.

Sırtı aşırı korumak da iyi değil. Hareketli kalmalıdır.

Ağrıların sürekli tekrarlanmaması için omurga etrafındaki kasları geliştirmek iyidir. Yüzmek, bisiklete binmek veya Kuzey Yürüyüşü iyi gelir. Kuzey Yürüyüşü değneklerle hızlı yürümek demek. Zıplama ve ani hareket gerektiren sporlar iyi değil. Mesela dövüş sporu, hentbol veya futbol.

Rahat olmaya çalışın ve ağrılardan korkmayın. Rahatlatıcı alıştırmalar yardımcı olabilir.

KISA VE ÖZ Sırt ağrısı



Hastalığınızla ilgili en önemli bilgileri kolay bir dilde kısaca yazdık.



**Sırtınız ağrıyor.
Şikayetlerinizi
daha iyi anlayabilmeniz
için burada size
bazı bilgiler veriyoruz.**

Sırt ağrısı nedir?

Sırt ağrısı
çok sık görülen
bir şikayettir.
Sırt ağrısını
hepimiz biliriz.
Çoğu zaman ağrılar
birkaç hafta sonra
kaybolur.
Ama bazı insanların
sırtı sık sık ağrır.

Ağrılar nerden geliyor?

Sırt ağrıları çoğu zaman
omurgadan gelir.
Omurga, omurga kemikleri
denilen bir çok
küçük kemikten oluşur.
Her bir omurga
kemiği arasında
yumuşak bir yastık
bulunur.
Bunlara disk denir.
Omurgaya çok yük biniyor.
İnsan sadece dik yürüdüğünde bile.
Ama bazı şeyler bu yükü
daha da çoğaltabilir.
Mesela aşırı çökük bir omurga.
Bu omurganın normalden
daha eğri olması demek.
Bu yüzden yük artar
ve sırt ağrısı başlar.

Bazen omurga kemikleri
arasındaki diskler çöker.
Bu disklere uzun süre fazla
yük bindiğinde veya yanlış
yük bindiğinde olur.
O zaman
omurga etrafındaki kaslar
omurgayı desteklemeye çalışır.
Ama bu aslında
kasların görevi
olmadığı için kasılırlar.
Bu kasılmaları
çözmek çok zordur.
Bu sırada meydana gelen
ağrılar çok aniden gelir.
Çünkü omurga içinden
çok sayıda
sinir geçer.
Bu sinirlerden birine
basıldığında
çok acır.

Omurganın belli bir yerinden
siyatik sinir denilen sinir geçer.
Bu sinire basıldığında buna
siyatik hastalığı denir.
Bu hastalıkta ağrılar çoğu zaman
kalçadan bacağa ve
ayağa kadar uzanır.
Bir disk iki omurga kemiği
arasından çıktığında da
çok ağrı duyulur.
Buna bel fıtığı denilir.
Diskler çöktüğünde
bir şey daha olur.
Yastıklar olmadığında
omurga kemikleri
birbirine sürter.
Bu sırada aşınırlar
ve bir gün ağrımaya başlarlar.