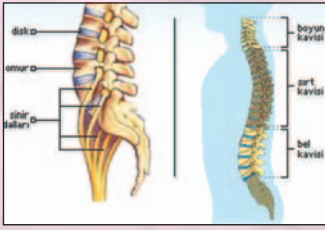


# Bel sağlığınız için 40 TAVSİYE



Fıtık veya başka bir nedene bağlı bel rahatsızlığı bulunan ya da bel sağlığını korumak isteyen herkesin günlük yaşamda dikkat etmesi gereken konular

**G**ünlük hayatta durup düşünmeden yaptığımız birçok hareketin aslında bel sağlığımızı tehdit ettiğini biliyor musunuz? Uzmanlar, bel sağlığını korumak isteyen ya da fıtık veya başka bir sebebe bağlı bel rahatsızlığı bulunan herkesin günlük yaşamda dikkat etmesi gerekenleri sıralıyor.

## İŞTE, BEL SAĞLIĞINIZ İÇİN 40 TAVSİYE

- 1 Herhangi bir ağırlığı taşımanız gerekirse, yükü vücudunuza simetrik olarak paylaştırdıktan sonra taşıyın. Cisimleri bir yerden başka bir yere taşıırken, belinizin dik pozisyonunda olmasına dikkat edin.
- 2 Ağır bir yükü kaldırmayı denemeyin. Kaldırmak zorundaysanız, başkalarından yardım isteyin.
- 3 Hafif dahi olsa yerden bir cisim alırken dizlerinizi kırın ve çömelerek alın, belden eğilmeyin. Yükü belinizle değil, bacaklarınızla kaldırın.
- 4 Bir eşyayı taşıırken gövdenize yakın tutun. Taşınacak eşya vücudunuza ne kadar yakın olursa, omurganıza binen yük o kadar azalacaktır.
- 5 İki kişi iseniz ve bir eşyayı iki ucundan tutarak taşımanız gerekiyorsa, birbirinize haber vermeksizin eşyanın bir ucunu asla bırakmayın.
- 6 Ağır bir yükü belinizden daha yükseğe kaldırmanın. Hele bu yükü başınızdan yukarı kaldırmanın denemeniz tam bir felaket olabilir.
- 7 Ayakta iken belinizi sağa veya sola doğru rotasyon yaptırıp eğilerek yerden bir şey almayın.
- 8 Yük elinizde iken dönmeniz gerekiyorsa belinizle değil, ayaklarınızın yerini değiştirerek dönün.
- 9 Ağır bir cisim bir yerden bir yere çekerek veya iterek tek başınıza götürmeyin.
- 10 Sandalye veya koltukta otururken dik bir 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 olmasına ve yere rahatça basmasında yarar var.
- 11 Yumuşak, alçak ve derin koltuklarda oturmayın. Stabil olmayan bozuk koltukların ve yumuşak iskemlelerin belinizi tehdit ettiğini unutmayın. Kol konacak sandalye ve koltukları tercih edin.
- 12 Sandalyede otururken ayaklarınızın altına bir basamak çekerseniz daha rahat edersiniz.
- 13 Aptes alırken, dişlerinizi fırçalarken ya da elinizi, yüzünüzü yıkarken lavaboya doğru eğilmeyin; belinizi olabildiğince dik tutmaya gayret edin. Bu nedenle, evinizdeki lavaboların mümkünse biraz daha yüksekçe yapılmasını sağlayın.
- 14 Her gün ez az 15 dakika yürüyün. Yürüme mesafesini giderek artırın.
- 15 Bir defa bel rahatsızlığı geçirmiş ve iyileşmişseniz, uzman doktorunuzun önerdiği egzersizleri aksatmadan yapın; çünkü düzenli egzersiz yapanlarda ağrının tekrarlama sıklığı daha seyrek görülür.
- 16 Sağlıklı olsanız bile her gün kaslarınızı güçlendirici egzersizler yapın.
- 17 Egzersizleri, altında sunta veya tahta bulunan halı veya battaniye gibi sert bir zemin üzerinde yapın.
- 18 Spor veya egzersiz yaparken ani ve zorlayıcı hareketlerden kaçının. Spora başlamadan önce mutlaka ısınma hareketleri yapın.
- 19 Egzersiz sonrasında şiddetli ve 15 dakikadan fazla süren bir rahatsızlık ortaya çıkarsa uzman doktora danışın.
- 20 Günlük yaşantınızda ani hareketlerden sakının.
- 21 Her gün beyaz peynir ve bir kase yoğurt yemeyi ya da bir bardak az yağlı süt içmeyi alışkanlık haline getirin, güneş ışığından yararlanın.
- 22 Vücut ağırlığınızı sürekli kontrol altında tutun. Alınan her fazla kilonun vücudunuz ve beliniz için ilave bir yük olduğunu unutmayın.
- 23 Uzman hekime danışmadan bel korsesi kullanmayın. Çelik balenli korselerin uzun vadede bel ve karın adalelerini zayıf bırakacağını unutmayın.

- 24 Kesin teşhis konulup bel ağrınızın nedeni anlaşılmadan belinizi asla çekmeyin. Bunun bazen felce kadar giden sonuçlara yol açtığını unutmayın.
- 25 Üzüntü ve streslerin bel sağlığınıza da olumsuz yönde etkilendiğini 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.
- 26 Yüksek topuklu veya topuksuz ayakkabı giymeyin. Ayakkabılarınızın topuklarının yüksekliği normal, ökselleri yumuşak olsun.
- 27 Sandalye veya koltukta otururken, bir cismi hafif dahi olsa öne doğru eğilerek yerden almayın.
- 28 Daha önce bel rahatsızlığı geçirdiyse; güreş, boks, judo, futbol, basketbol gibi mücadele gerektiren ve halter, jimnastik, golf, tenis gibi zorlayıcı sporlardan uzak durun. Bunların yerine yürüme ve yüzme gibi sporları tercih edin. Beli fazla eğmeden bisiklete binmek de faydalıdır.
- 29 Raflardan kitap veya herhangi bir eşyayı alırken önce ayağınızın altına yükseltici bir şey koyun ve eşyanın hizasına yükseldikten sonra onu alın.
- 30 Otomobil kullanırken koltuğunuz sert olsun, arkaya dayandığınızda koltuk belinizi desteklesin ve adeta kavrasın. Uzun yola çıkarken belinizi ince bir yastıkla destekleyin.
- 31 Otomobile bindiğinizde, koltuğunuzu pedallara yakın olacak şekilde ayarlayın. Dizlerinizin de kalçanızın biraz yukarısında durmasını sağlayın. Aksi halde beliniz rahat etmez.
- 32 Uzun süre araç kullanmayın. Şayet önünüzde kat edilecek çok uzun bir yol varsa, sık sık mola vermeyi ve bu esnada biraz yürümeyi tercih edin.
- 33 Yatağınız sert olsun. Yattığınız zaman vücudunuz yatağa gömülmesin. Vücutu değişik şekillere sokan, stabil olmayan, yumuşak veya çöküntülü yataklar sağlıklı değildir. Altında sunta veya tahta olan yataklar ile üzerine yatıldığında omurganın fizyolojik kıvrımlarına uyum gösterebilen kaliteli ortopedik yatakları tercih edin.
- 34 Bilgisayar karşısında saatlerce hareketsiz veya uygun olmayan pozisyonda kalmak belinizi rahatsız eder. Bilgisayarda çalışırken başınız dik, beliniz ve kalçalarınızın arka kısmı destekli, köprücük kemikleriniz yere paralel durumda olmalı. Gözleriniz ekranın üst düzeyi hizasına yakın konumda ve ekranı tam karşıdan göreceğiniz pozisyonda bulunmalı. Kollarınız rahat, ön kol ve bilekleriniz aynı çizgi üzerinde yere



- paralel olmalı. Ayaklarınızı da bir destek üzerine koymanız daha iyi olur.
- 35 Daha önce bel rahatsızlığı geçirdiyse, zıplama hareketi yapmayın ve yüksek bir yerden asla atlamayın.
- 36 Yürürken veya ayakta dururken vücudunuzun dik bir pozisyonda olmasına özen gösterin. Ağırlığınızı her iki bacağınıza eşit olarak paylaşın. Ayakta dururken her iki 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 yassılaşmış ve çene öne çıkmış olursa, bu duruş yanlıştır. Böyle bir pozisyon bele rahatsızlık verir ve iç organlar da basınç altında kalır.
- 37 İşyerinde devamlı oturarak çalışıyorsanız, bu durumun beliniz için sakıncalı olduğunu bilin ve ara sıra kalkıp dolaşın; çünkü oturur pozisyonda iken belinize binen yük, ayakta iken olduğundan 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.
- 38 Tarlada, inşaatta, işyerinde, evde çalışırken veya kar kürekerken beliniz aniden ağrımaya başladıysa, geri kalan işi bitirmek üzere gayret sarf etmeyip hemen istirahata çekilin. Sert bir zeminde sırtüstü uzanıp dizlerinizi hafifçe bükerek bacaklarınızı yukarıya doğru toplamış vaziyette 15-30 dakikalık istirahat oldukça rahatlatıcı olur. Eğer bu süre sonunda durumunuzda iyileşme yoksa doktorunuza başvurun. Hastalığınız esnasında istirahat süresinin uzun mu yoksa kısa mı olacağını önceden kestirebilmek çok zordur, manyetik rezonans görüntüleme metodu uzman doktora bu konuda bir fikir verir.
- 39 Bel rahatsızlığı geçirdiyse, 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. Valizleriniz zaten tekerlekliyse, problem yok demektir.
- 40 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 fizik tedavi ve diğer geleneksel tedavi türleriyle iyileşir. Bazı bel fitikleri de mutlaka cerrahi girişim gerektirir. Bu nedenle, elindeki tek bir tedavi çeşidiyle tüm bel fitiği hastalarını iyileştirdiğini söyleyen şahıslara inanmayın, sağlığınıza uzman doktorlara emanet edin.