UZUN ÇALIŞMA SAATLERİ, **BEL VE BOYUN AĞRILARINA** SEBEP OLUYOR

Yoğun çalışma hayatı, bilgisayar başında geçirilen uzun saatler, uzun süre ayakta veya oturarak çalışma, bel ve boyun ağrılarına sebep oluyor. Uzmanlar bel ve boyun ağrısı şikâyetiyle hekime başvuranların sayısının her geçen gün arttığını söylüyor. Kişinin günlük yaşam aktivitesini kısıtlayan **bel ve boyun ağrıları için uzmanlar, bol bol egzersiz yapmayı ve sürekli aynı pozisyonda durmamayı** öneriyor.





Modern yaşam tarzı, stres ve hareketsizlik, boyun ve bel ağrılarına yol açıyor. Yine uzun saatler boyunca hareketsiz bir şekilde oturmak boyun ve bel ağrılarının en yaygın nedenleri arasında gösteriliyor. Günümüzde özellikle bilgisayar başından kalkmadan, oturarak çalışan kişilerde bu tip şikâyetlerin arttığı biliniyor. İstatistikler bel ağrısının görülme oranının gribal ve üst solunum yolu enfeksiyonlarından sonra ikinci sırada yer aldığına dikkat çekiyor.

Masada çalışırken, televizyon seyrederken ve kitap okurken uzun süre kötü pozisyonda oturmak, bilgisayar ekranının çok yüksek veya çok alçak olması, rahatsız pozisyonda uyumak ve egzersiz sırasında boynun fazla bükülmesi gibi günlük yaşamımızdaki bazı aktiviteler, kas gerginliklerinin nedeni olarak biliniyor. Yaygın vücut ağrısı ve sabahları yorgun uyanma gibi belirtilerle seyreden fibromiyalji (yumuşak doku romatizması) de boyun ve üst sırt bölgesinde ağrıya yol açan bir tablo olarak karşımıza çıkıyor.



Boyun omurgasında eklem kireçlenmesi, omurga kemikleri arasındaki disklerin bozulması, boyun fıtığı, boyun omurga kanalında daralma gibi boyun omurgası ve etrafındaki kas, bağ ve sinir köklerine ait bozukluklar da sıklıkla karşımıza çıkan boyun ağrısı nedenleri olarak biliniyor. Düşme veya kazaya bağlı boyun kası zedelenmeleri, omurga, kemik ve eklemlerdeki zedelenmeler veya kırıklar boyun ağrısına yol açan diğer nedenler olarak söylenebilir. Seyrek olarak da kemik erimesine bağlı çökmeler, omurgadaki enfeksiyon ve tümörler de boyun bölgesinde ağrı yapan nedenleri oluşturuyor.

Boyun ve sırt kasları gerginliklerine bağlı boyun ağrılarını önlemek için öncelikle çalışma masası, oturulan koltuk ve bilgisayarın konumu ve yüksekliği, uyuma ve oturma pozisyonlarının düzgün olması, uygun bir yastık seçimi gibi ergonomik düzenlemeler yapmak gerekiyor. Bilgisayar ile çalışılıyorsa çalışmaya sık ara verilmesi ve çalışılırken sıklıkla telefon kullanmak

gerekiyorsa, kulaklık kullanılması öneriliyor. Boyun ağrısından korunmak için düzenli olarak boyun kasları germe ve kuvvetlendirme egzersizlerinin yapılması büyük önem taşıyor.

DÜZENLİ EGZERSİZ VE SPOR, BEL AĞRILARINI AZALTIYOR

Tedavi, bel ağrısını oluşturan nedene bağlı olarak belirleniyor. Tanıyı koymak için röntgen, tomografi ve MR gibi görüntüleme yöntemleri ve laboratuvar tetkikleri gerekli olabiliyor. Tedavide, cerrahi tedaviyi gerektiren bir hastalık söz konusu değilse, fizik tedavi, ilaç tedavisi, bel ve karın egzersizleri, enjeksiyonlar, manuel tedavi gibi konservatif tedaviler uygulanabiliyor. Bel ağrılarında fizik tedavi ve rehabilitasyon uygulamaları ağrının azaltılması, kas spazmının giderilmesi, bel, karın ve pelvis kaslarının (kol kasları) kuvvetlendirilmesi ve postür eğitimine yönelik çok etkili bir tedavi uygulaması olarak biliniyor. Bel ağrısından korunmak için düzenli egzersiz ve spor öneriliyor. Bel ve karın kaslarının güçlü olması, aşırı kas gerginliklerinin ortadan kaldırılması için önerilen sporlar ise yoga ve pilates. Yüzmenin de bel ağrılarını önlemede olumlu etkileri olduğu biliniyor.

Birkaç günden uzun süren ağrı ve tutukluk hissi, boyundan kollara yayılan ağrı veya uyuşma gibi bulguların olması halinde mutlaka bir doktora başvurulması gerektiğini belirten Liv Hospital Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Hilal Yıldız, boyun ağrısının röntgen, tomografi veya MR gibi görüntüleme yöntemleriyle araştırılmasının doğru olacağını söylüyor. Tanıya göre uygulanacak tedavinin belirlenebileceğini anlatan Yıldız, "Cerrahi tedavi gerektiren bir durum söz konusu değilse, fizik tedavi, ağrı kesici ve kas gevşetici ilaçlar, enjeksiyonlar ve manuel tedavi uygulanabilir. Fizik tedavi ve rehabilitasyon ağrıyı gidermeyi, kas spazmını çözmeyi, boyun ve sırt kaslarının kuvvetlendirilmesini ve doğru postürün sağlanmasını hedefleyen çok etkili bir tedavi yöntemidir" diyor.

Bel ağrılarının çok sık karşılaşılan sağlık problemlerinden birisi olduğunu kaydeden Dr. Yıldız, kötü pozisyonda oturma, ağır kaldırma, uzun süre ayakta veya oturarak çalışma gibi nedenlerle bel kaslarında oluşan gerginliklerin bel ağrısına en sık yol açan nedenler olduğunu vurguluyor. Çalışma sırasında bel omurgasının aşırı derecede öne ve arkaya gerilmesi veya yanlara bükülmesini oluşturan hareketlerden kaçınılması gerekliliğine işaret eden Dr. Yıldız, konuya yönelik şu açıklamayı yaptı:

"Ağır kaldırmayı gerektiren işler yapılıyorsa mümkünse bu işlerin destek ve cihaz yardımıyla yapılması ve omurganın düzgün pozisyonda tutulması lazım. Bel omurgasında yer alan disklerdeki bozulma ve yırtılmalar, omurga kemiklerinde kayma, eklemlerindeki kireçlenmeler de sıklıkla bel ağrısına yol açar. Daha seyrek nedenler de kaza veya düşmeye bağlı kırıklar, kemik erimesine bağlı çökmeler, enfeksiyon ve tümörlerdir."



Liv Hospital Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Hilal Yıldız.

Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Erdemoğlu:
"Masa başı çalışanlar oturma düzenine dikkat etmeli"

Masa başı çalışanların her zaman sırtı sandalyeye değecek şekilde oturması gerektiğini söyleyen Acıbadem Ankara Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Ali Kemal Erdemoğlu, bel kavisini koruyacak bir yastığın kullanılması gerektiğine dikkat çekiyor. Çalışma sırasında omurganın aşırı derecede öne ve arkaya gerilmesi veya yanlara bükülmesini oluşturan hareketlerden kaçınılmasını isteyen Doç. Dr. Erdemoğlu, "Bilgisayar ekranı çok uzak olmamalı, ekran göz hizasının ne çok üstünde ne de çok altında olmalı. Dizler 90 derecelik bir açıda duracak şekilde çalışmalı. Gün içinde ara ara molalar verilip kas ve eklemlere dinlenme ve yenilenme fırsatı verilmeli. Ara ara koltuk ayarları değiştirilmeli. Her yarım saatte bir ayağa kalkarak ofiste gezmeli" diye konuşuyor.

Doç. Dr. Erdemoğlu, masa başında çalışanlar için doğru oturma tekniklerini ise şöyle tarif ediyor:

- Otururken dik pozisyonda oturmalı ve bu alışkanlık haline getirilmeli.
- Ayakların altına bir basamak konularak oturulursa daha rahat edilir.
- Koltukta sırt kamburlaştırılmamalı.
- Oturur pozisyonda iken yerden bir cisim almak için belden eğilmemeli, çömelerek alınmalı.
- Derin ve yumuşak koltuklara oturmamalı, kol konacak yeri olan, arkalığı en az omuz hizasına kadar gelen ve beli destekleyen sandalye ve koltuklar tercih edilmeli.
- Bilgisayar karşısında çalışırken baş dik, bel ve kalçaların arka kısmı destekli, köprücük kemikleri yere paralel olmalı.
- Masa başında devamlı oturulmamalı, ara sıra kalkıp dolaşılmalı.



Acıbadem Ankara Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Ali Kemal Erdemoğlu.