

Sırt ağrısı

Bel ağrısı, birçok kişi için son derece yaygın bir semptomdur.

Sırt ağrısı çok yaygın olmakla birlikte, ciddi bir hasardan kaynaklanması olası değildir ve tipik olarak kendi kendine iyileşir.

Sırt ağrısı neden olur?

- Sırt ağrısının çok yaygın bir nedeni, sırttaki bir kasın çekildiği bir gerilmedir.
 - Bu, ağır nesnelere kaldırmak gibi birçok farklı yoldan kaynaklanabilir.
- Diğer nedenler, kaymış bir disk, sıkışmış sinir (siyatik) veya omurganın iltihaplanması olabilir.
- Sırt ağrısı bazen kırık kemikler veya kanserler gibi çok ciddi sorunlardan kaynaklanabilir, ancak bu çok nadirdir.

Sırt ağrısının belirti ve semptomları nelerdir?

Yaygın semptomlar:

- Spesifik olmayan ağrı: Kesin nedeni teşhis etmek her zaman mümkün değildir.

Siyatik:

- İltihaplanma
- Ağrı
- Etkilenen solda bazen uyuşma.

Ciddi belirtiler (**GP HEMEN ALERT**)

- İdrarı geçmekte zorluk
- Mesaneyi kontrol edememe
- Genital bölgede uyuşma/karıncaalanma
- Bozulmuş cinsel işlev
- Sırt travması öyküsü

sırt ağrısı tedavisi

Aktif kalmak:

- Acının izin verdiği kadar
- Serbestçe ve normal şekilde hareket etmeye çalışın
- Küçük başlayın ve egzersiz miktarını yavaşça artırın.

Ağrı kesici:

- İbuprofen gibi ağrı kesiciler başlangıçta ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Aktif kalmanıza yardımcı olabilir.

Isı veya Buz:

- Ağrıyı azaltmak için sıcak su şişeleri gibi ısı kullanabilirsiniz.
- Dondurulmuş bezelye torbaları gibi buz paketleri de uygulandığında ağrıyı azaltabilir.

Yaşam Tarzı Değişiklikleri:

- Sirt ağrısı, kötü duruştan veya örneğin telefonunuza bakmak için sürekli eğilmekten kaynaklanabilir.
- Daha dik bir sırtınız olması için otururken ve/veya ayakta dururken duruşunuzu iyileştirmeye çalışabilirsiniz.
- Telefonunuza bakarak eđildiđiniz süreyi de azaltmayı deneyebilirsiniz.

Referanslar

- https://www.stgeorges.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/04/AAE_BPA_01.pdf
- <https://www.nnuh.nhs.uk/publication/download/low-back-pain-advice-leaflet-v7>