

Bel Ağrılı Hastalarda Egzersiz Programı

Prof.Dr. Osman TANIĞ
Uzm.Dr. Derya SAYLIK
Fzt. Feyza Nur DURGUT

Egzersiz yapmak tabii ki her yaş grubunun ve de her türlü ortopedik ve nörolojik hastalığı olan insanların, gündelik yaşamının bir parçası olması gereken, bir durumdur. Ancak günümüz şartlarında düzenli bir egzersiz programını sürdüren insan sayısı oldukça azdır. Bu durumun sonucunda pek çok mekanik kas iskelet sistemi sorunu, oluşmadan egzersiz yapılarak önlenebilecek iken, egzersiz yapılması gerekliliği durumuyla hastalarımız fizik tedavi polikliniğine başvurmak zorunda kalıyor ne yazık ki.

Bel Ağrılı hastalarda egzersizin faydaları

- Ağrıyı azaltır
- Hareketliliği artırır
- Omurga yapılarının üzerindeki yükü ve gerilimi azaltır
- Zayıf kasları, bağları ve kemikleri güçlendirir.
- Duruşu düzeltir.
- Fiziksel gücü ve dayanıklılığı artırır
- Fazla kiloların verilmesi ve yağ miktarının azalmasını sağlar.
- Stresle mücadelede kişiye yardımcı olur.

Genel kurallar

Egzersizlere önce az tekrarlar başlanır ve giderek artırılarak sabah akşam 10 tekrar veya sabah 15 tekrara kadar çıkılır. Her gün egzersize devam etmek mümkünse gün atlamamak önemlidir. Bir seferdeki egzersizin toplam süresi 15 dakikadan az olmamalıdır, yarım saate ulaşmak idealdir.

Her egzersiz sakince yapılır, egzersiz pozisyonunda 5-10 saniye beklenir (sayılır), yapılan sürenin iki katı sürede dinlenilir, tam gevşenir.

Bel ağrılı hastalar, egzersize bağlı hasar ve ağrıyı önlemek adına, egzersiz programına kademeli başlamalı, aşırıya kaçmamalı, uygun giysiyle egzersiz yapmalı ve vücut yanıtlarının farkında olmalıdır.

Eğer egzersizle ağrı oluyorsa ve bu artar sonrasında da ağrı hala devam ediyorsa, egzersize bir süre ara vermek veya ağrıya neden olan egzersiz için doktora danışılmalıdır.

Çalışmalar göstermiştir ki, beldeki ağrı geçtikten sonra düzenli bir şekilde egzersiz yapanlarda ağrının tekrarı çok azalmakta. Akut ağrılı hastalar, ağrılı dönemlerde günlük yaşam aktivitelerine devam etmeli ancak, egzersiz yapmamalı, egzersize ağrı geçtikten sonra başlamalı. Buna karşı kronik bel ağrısı olanlar, ağrılı durumda iken bile egzersizden fayda görebilirler.

Bel ağrılı hastaların tedavisinde uygulanan egzersizler

- Güçlendirme
- Germe ve mobilizasyon
- Gevşeme egzersizleri

Gevşeme egzersizleri:

Bel kaslarının gerginliğinin azalmasında, aktif olmayan kas liflerinin uzamasında ve ağrının dindirilmesi açısından, 15 dakikalık bir egzersiz programında 2 kez toplam 5 dakika önerdiğimiz egzersizdir. Sırt üstü yatar pozisyonda kalçadan ve dizden dik açıda olacak şekilde ayakları bir duvara dayayın, omurgayı yere yapışık tutun. Ya da sırtüstü yatarken, baldırlarınızın altına 2 yastık koyun ve gevşeyin.

Fleksiyon (öne bükülerek yapılan) egzersizler:

Öne eğilmek, omurilik kanalının ön arka çapını genişletir, omurlar arası deliklerin faset eklemlerinin açılmasını sağlayarak, omurilik ve sinir kökü basılarını azaltır. Bu sırada kısa kalça ve bel kaslarını germiş, karın ve kalça kaslarını güçlendirmiş oluruz.

Özellikle omurga kireçlenmelerinde, dar kanal ve bel kaymasında yapılması uygun egzersizlerdir. Ayrıca artmış bel çukurunu azaltır. Bu pozisyonda disk basıncı arttığından akut bel fıtığı, uzun süreli yatak istirahatlerinden hemen sonra uygulanmaz. Osteoporoz ve omurga kırıklarında da dikkatli yapılmalıdır.

Ekstansiyon (arkaya bükülerek yapılan) egzersizleri:

Bu egzersizler, omurganın iki yanındaki sırt kaslarını ve kalça kaslarını güçlendirir ve karın kaslarını gerer, omurgaya mobilizasyon sağlar. Genç yaşlarda ve hastalığı olmayan normal bireylerde sırt kasları karın kaslarından %30 daha güçlüdür. Güçlü sırt kaslarımız olduğunda daha az yorgunluk ve ağrı olur ve ağırlık kaldırma kapasitesi artar.

Bel ağrılı hastalarda bu kaslardaki güçsüzlük, karın kaslarına göre daha belirgindir; bunun sonucunda da bel çukuru azalır. Beldeki bu düzleşme, omurlardan yük dağılımını bozduğu için alt seviyelerdeki fıtık oluşumu ve eklem dejenerasyonunda artışa devam eder.

Ekstansiyon egzersizleri özellikle bacak ağrılı (siyatik ağrısı) hastalarda bacak ağrılarının azaltılmasında ve bel fıtığında akut dönemin hemen peşine çok tercih edilir.

Bu tip egzersizler, faset eklem hastalığı (bel eklemlerinde aşırı kireçlenme), kanal darlığı, bel kayması ve çoklu cerrahi geçirmiş hastalarda uygulanmamalıdır.

Germe Egzersizleri:

Bel ve bacakta oluşan gerginlik bel bölgesine aşırı yük binmesine neden olur. Özellikle uzun saatler masa başı oturan kişilerde, öğrencilerde ve uzun süreli istirahat etmiş hastalarda bu durum çok sık görülür.

Bu tip egzersizler, kas gerginliğini çözer, azaltır, bel ve bacaklarda hareket açıklığını sağlar ve omurgada disk ve faset eklemlerin beslenmesini kolaylaştırır.

Germe egzersizleri günde en az bir kere olmak üzere istenildiği kadar sık yapılabilir. Her germe maksimum fayda sağlamak için yeteri kadar uzun sürmelidir. Bu 6 saniye ile 30 saniye arasında bir süredir. Kasların gerginlik sınırına kadar gerildiğine emin olunmalıdır; aşırı germenin çok fazla olduğunun bir işareti olabilir.

Egzersiz programı

A-)Güçlendirme egzersizleri

1- Kollar iki yanda, bacaklar dizlerden bükük, sırtın yere temasını hissetmek için, eller bel altına sokulabilir. Bu pozisyondayken kalça aşağı doğru itilerek (leğen kemiği yuvarlanıyormuş gibi), karın içeri çekilir (pelvik tilt, kaydırma). Karın kası kasılı, bel yere temasta. Bu sırada düzenli nefes alıp vermek unutulmamalı. 10 sayma sonrası, gevşeme. 5 tane 10 yapılabilir, alıştıkça 15-20 sayılabilir.



2- Dizler kıvrık sırt üstü yatın. Bir bacak düz uzanırken, diğer bacağı dizden bükük iki elinizle dizden veya bacak arkasından tutarak, göğüse doğru çekin. 5 sayma ile başlayıp 10'a çıkılabilir. Aynısı diğer bacak ile yapılır. Aralarda 2-3 saniye gevşenilir.



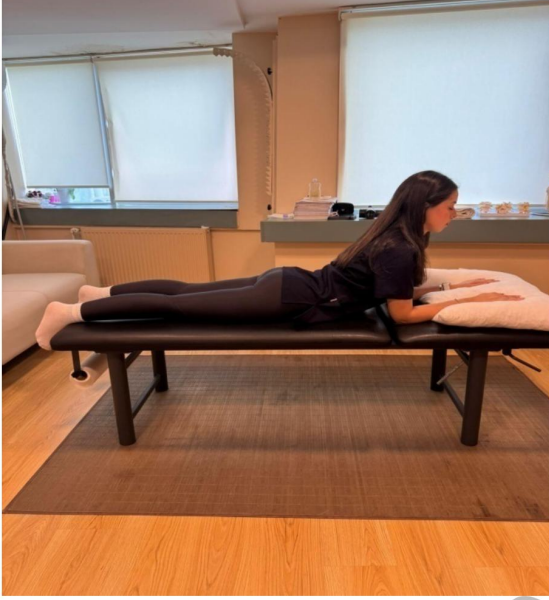
3- Omurgada kayma, osteoporoz, kalçada ileri derecede artrozu olmayan hastalar daha sonra, iki bacak birden karına doğru çekebilir. Bu esnada boyun da karına doğru, dizlere yaklaştırılabilir.



4- Dizler kıvrık sırt üstü yatılır. Boyun problemi olanlar, boyun altına ince bir yastık koyabilir. Baş ve gövdenin üst kısmı mümkün olduğunca öne dizlere doğru uzatılır. Burada gergin 5-10 saniye durulup, yavaşça eski pozisyona dönülür. Boyun kasları güçsüz insanlarda hareket karından çok boyuna yük bindireceği için, ilk günler bekleme sayılarını kısa tutup giderek arttırmak, ya da başaltı yastığını biraz kalınlaştırmak iyi gelebilir.



5- Yüzüstü yatarak, ellere yük vererek kademeli olarak belden yukarı doğru doğrulun. Özellikle sırt kasları aşırı güçsüz, aşırı kireçlenme ve kayma durumlarında, sırt kası güçlendirmede bu pozisyon tercih edilir, kasa düşen yük bel ve kollar arasında paylaşılır. 5-10 saniye durun (5 ile başlayıp zamanla 10'a çıkabilirsiniz). Tekrar sayısı da ilk günler 3 ile başlayıp 5-6'ya zamanla çıkılmalı (3 tane 5 say gibi).

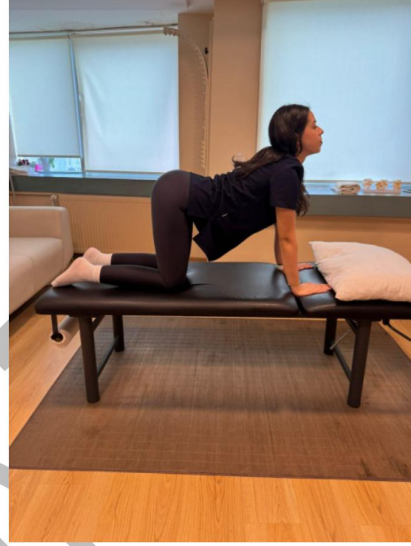
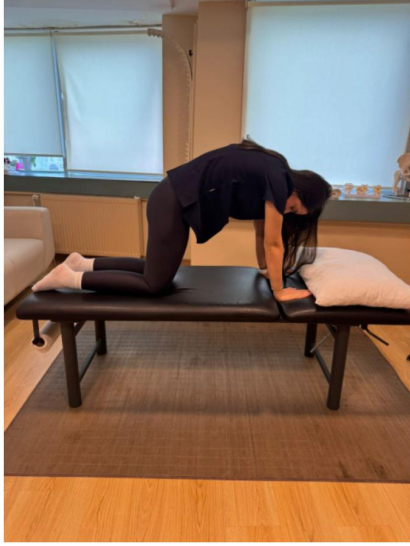


6- Aynı pozisyonda, eller iki yanda, belden sırt kafa yukarı kaldırılır. Bel kası güçlü olan (genç, sporcu, erkek hasta gibi) hastalarda tercih edilir. 5 numaralı egzersizi iyi tolere eden hastalarda sonraki aşamada bu pozisyon tercih edilir. 5 ile başlayıp 10 saniyeye çıkılabilir. 5 kere 5-10 sayılabilir. Sayı kişinin durumuna göre arttırılabilir.



B-)Germe Egzersizleri

1- Eller ve dizlerin üzerinde omurga düzgün tutularak pozisyon alınır. İlk aşamasında baş aşağı doğru (içeri dizlere bakacak şekilde) indirilirken sırt iyice kambur yapıp 5 sayılır. İkinci aşamada kafa aşağıdan yukarı doğru kaldırılıp, bel iyice çukur yapılır, 5 sayılır. (Kedi – deve egzersizi) 10 sayış bir set kabul edilir, 5 tane 10 sayılır.



2- Sırt üstü yatılır, eller baş arkasında birleştirilir. Dizler bükülü dururken, sol bacak, uyluktan sağ diz üzerine (üst kısmına) çaprazlanır. Sol bacak sağ dize sağa doğru açılırken, baş sol omuza çevrilir. Dizler olabildiğince yere yaklaşmalı, omuzlarda yerden kalkmamalıdır. Bu pozisyonda 5-10 saniye durulup, sonra gevşenilir. Bir tarafın seti tekrar bitince (5 kere 10 gibi), diğer tarafa da aynı uygulama yapılır.



3- Yüzüstü yatılır. Kollar iki yanda iken ilk önce sol bacak yukarı doğru kaldırılır. 5-10 saniye tutulur, yavaşça aşağı indirilir. Bir iki saniye beklenip tekrar aynı bacak yapılır. Bir tarafın seti bittiğinde diğer taraf için aynısı yapılır. Belde kireçlenme ve kayma olan hastalar yapmamalı veya tekrar sayıları az tutulmalıdır.



4- Yüzüstü dizlerin üzerinde durulurken önce sağ kol sol bacak uzatılır, 5 tekrar sonrası diğer taraf kombinasyonu yapılır. Uzatmalar 10'a kadar sayılır. Bir kombinasyonun set sayısı bitince (5 tane 10 gibi), diğer tarafta da aynısı yapıp gevşemeye geçilir.



5- Dizler kıvrık sırt üstü yatılır. Sırt yere bastırılıp kalça kasları sıkılır. İki kol baş üzerinden arkaya uzatılırken, omurga gerilmeye, uzatılmaya çalışılır. Germe sürdürülürken, yavaşça bacaklar aşağı doğru itilerek bacaklar ve alt omurga gergin bir şekilde uzanılır. Bu halde 10-30 saniye beklenir.



6- Dik olarak oturulur. Bir bacak dizden kıvrılıp, diğer uzatılmış bacağın iç kısmına taban değdirilir. Uzatılan bacağın ayak ucu tutularak bacak gerilir (tutulamıyorsa ayağa doğru uzanılır). Bu halde 10-30 saniye beklenir. (Bacak arka grup kaslarını germe).



7- Ayakta durun. Bir bacağınızı dizden arkaya doğru bükün ve elinizle ayak bileğinden tutarak, kalçanıza doğru çekin. Bu halde 10-30 saniye bekleyin (Bacak ön grup kaslarını germe).



Bel ağrılarında Aerobik egzersizlerin yeri

Aerobik egzersiz oksijen kullanılarak üretilen enerji ile yapılan, geniş kas gruplarının kombine çalışmasını içeren egzersizlerdir. Bunlar, yüzme, koşma, yürüme, bisiklete binme, aerobik ve dans türü egzersizlerdir. Egzersiz sırasında kişinin kalp atış ve nefes alma sıklığı artarak aerobik kullanım gerçekleşir. Önemli nokta, geniş kas gruplarının çalışması ve egzersizin olumlu etkilerini gösterecek kadar sürmesidir. Bel ağrılarının tekrarını önlemede aerobik egzersizler çok önemlidir. Bu grup hastalarda en uygun aerobik egzersizler, yürüme ve yüzmedir.

Akut dönem geçtikten sonra giderek artarak yapılan aerobik egzersizler, ağrıyı azaltmakla birlikte egzersiz sırasında kişinin kendine olan güveninin artmasına ve günlük yaşam aktivitelerine daha hızlı dönmesine yardımcı olmaktadır. Bu egzersizler sayesinde gövde ve bacak kasları güçlenir ve vücut esnekliği artar. Bacakların güçlü olması, çömelme kalkma veya ağır kaldırmada yükün belde azalmasına neden olarak bel ağrısının tekrarlamasını azaltır.

Aerobik egzersizlerin sıklığı haftada 3-5 gün, en az iki gün ve ortalama 15-60 dakika olmalıdır. Orta şiddette 30 dakika 5 gün/hafta veya yüksek şiddette 20 dakika 3 gün/hafta ya da her ikisinin bileşimi şeklinde de planlanabilir.

Beraberinde 5-10 dakika süren ısınma ve soğuma dönemleri de unutulmamalıdır.

Egzersiz yoğunluğu (Şiddeti) maksimum kalp atım sayısının %60-80'i kadar olmalıdır. (Max. kalp atım hızı: 220 – yaş).

Konuşma testi: Egzersiz şiddetini belirleyen yardımcı bir yöntemdir. Kişinin egzersiz sırasında (Örn; tempolu yürüyüş) konuşabildiği, ancak şarkı söyleyemediği yoğunluk orta şiddette kabul edilir. Yüksek şiddette, kişi nefesini kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz.

Egzersize düşük yoğunlukla başlanır ve yavaş yavaş arttırılır, aşırı yorgunluk oluşmamalıdır. Alt sınırın altında nabız ile çalışmak aerobik kapasitenin gelişimini geciktirir, verimsiz olur. Üst sınırı aşan yüklenmeler de halsizliğe neden olur. Bu yorgunluk, olayın anaerobik (oksijensiz mekanizmaya geçtiğini) gösterir.

Isınma ile egzersiz toleransı ve performans artar. Dolaşım düzenlenir ve laktik asit oluşumu azalır. İncinme olasılığı azalır. Gerginlik azalır ve psikolojik rahatlama sağlanır.

Çalışma sırasında verilen aralarla ve çalışmanın sonunda düşük düzeyde devam edilen faaliyetle kan akışı korunur ve yorgunluk nedeni olan laktik asidin daha etkin temizlenmesi sağlanmış olur.