

Hiyatus sakralis enjeksiyon tekniği ile BEL FITİĞİNA 15

siyatik sinir; çıktığı bölgeden fitik tarafından sıkıştırılmakta, gittiği hudutlar dahilinde ağrı, uyuşma yapmakta, bazen kuvvet kayıpları da meydana gelmektedir.

Siyatik sinir bel bölgesinden çıkıyor, kalçanın, uyluk bölgesinin ve dizin arkasından geçip, ayağın iç tarafından, küçük topuğun yanından ayak bölgesine sinirlerini veriyor. Bu bahsettiğim bölge boyunca, özellikle bacağın arka kısmında ağrı, ayakta uyuşma ve kuvvet kaybı şeklinde ortaya çıkabiliyor.

Doktor olarak bizlerin, bel fitiğini teşhis etmekte kullandığımız bir takım muayene metodları var: Önce muayene ile teşhisini koyuyoruz, daha sonra eğer gerek duyarsak sırasıyla; röntgen, tomografi, MRI tetkikleri yaptırıyoruz. Bunların neticesinde teşhisimizi kesinleştiren tedavimizi yapıyoruz.

Bel fitiği en çok hangi yaş grubunda görölmektedir?

Bel fitiği; çalışan kesimde, yani 18-55 yaşları arasında görölmeye rağmen, son yıllarda hareketsiz yaşam süren, ani yüklenmeler yapmak durumunda olan 18 yaşından daha küçüklerde ve 55 yaşın üstündekilerde de görölmektedir.

Bel fitiği olan bir hastaya ne tür bir tedavi uygulanır?

Dünya Sağlık Örgütü bel fitiği tedavisinde cerrahi endikasyonun idrar kaçırmaya, ilerleyici kuvvet kaybı ve dayanılamayacak ağrılarda olduğunu belirtmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tespit ettiği bu cerrahi endikasyonların haricindeki bütün hastalar; fizik tedavi, ilaç tedavisi, akupunktur veya yahuş bizim uyguladığımız bir takım özel yöntemlerle tedavi edilmektedir. Bel fitiğinde uygulanan 8-10 tane ayrı modalite var, biz bunlara "medikal tedaviler" diyoruz.

Bir hastanın tedavisi fizik tedaviyle sonuç vermezse, mutlaka ameliyat olması gerekiyor diye bir şart yok.

Bel fitiği hastalığında fizik tedavi ne kadar yararlıdır?

Biz genellikle bir ay içinde ortaya çıkan bel ağrılarında ve fitik başlangıçlarında ilaç ve istirahat ile tedavi yoluna gidiyoruz. Bir ayı geçtikten sonra hastalık kronikleşmeye giderse, bu kronikleşme döneminde fizik tedavi uyguluyoruz ve fazlasıyla olumlu neticeler alıyoruz.

FTR Uzm. Dr. Kasım SEZEN

Röportaj: Tüba Küçükarslan

Öncelikle bel fitiğinin ne olduğunu ve tam olarak hangi bölgede olduğunu açıklayabilir misiniz?

İnsan omurgasının alt kısmını oluşturan kısma bel denir. Omurgaların arasında bulunan disklerin aşırı zorlanma sonucu yıpranarak zayıf bulduğu bir noktadan dışarıya doğru kabarmasına ve ileri dönemlerde içindeki nucleus pulposus diye adlandırdığımız kısmının diskin duvarını yırtarak dışarıya çıkmasına bel fitiği diyoruz.

Bel fitiğini diğer bel ağrılarından nasıl ayırabiliriz? Belirtileri nelerdir?

Bel fitiği sıkıştırdığı yapılarla göre ayağın ağrması, baş parmağın uyuşması gibi farklı farklı semptomlar verebiliyor. Fakat genellikle

DAKİKADA ÇÖZÜM

Teknolojinin son hızla değişmesiyle fizik tedavi aletleri de yenilendi, modernize edildi. Tedavi sonuçlarına göre, bel fitiklarında %90'nın üzerinde fizik tedavi ile iyileşme söz konusu.

Tedaviden sonra bel fitiğinin tekrar etme olasılığı nedir?

Tekrar etme olasılığı fitikların yapılarıyla alakalıdır. Hafif disk kabarıklığı tarzında olan fitiklar hemen hemen hiç olmamış gibi düzelebiliyor. Fakat disk yırtılmışsa, diskin içerisindeki cisim dışarıya doğru çıkmış ve akmışsa, o zaman bu fitikların koruma yöntemleriyle muhafaza edilmesi gerekiyor. Hasta dengesiz olarak 10-15 kiloluk bir yükü kaldırırorsa fitik tekrarlar.

Tedavinizi ister ameliyatla, fizik tedaviyle, akupunkturla ya da isterseniz enjeksiyon teknikleriyle yapın, aşırı zorlamalar karşısında yırtılmış olan fitiklar tekrarlayabilir.

Bel fitiği olmamamız için günlük yaşamda nelerden kaçınmamız gerekiyor?

Doğru oturmalı, doğru yatmalı ve çalışırken doğru pozisyonda çalışmamız gerekmektedir. Bunun için özellikle yatakların bozulma-

miş olması lazım. Sağlıksız yataklar, bel ağrısına neden olmaktadır.

Ciddiye alınmayan bu bel ağrıları bir müddet sonra, o bölgedeki adalelerin kasılmasına ve ani yüklenmelerle fitiğe sebep olmaktadır. Otururken mutlaka belin arkasının destekli olması gerekir ve dik oturulmalıdır. Özellikle alçak masa ve tezgahlarda çalışmak, 15-20

dakika sonra belde gerilme ve kilitlenmelere neden olur ve sonucunda bel ağrısı ortaya çıkar.

Bel fitiklarının asıl sebebi; ani ve ağır kaldırmalardır. Olumsuz koşullarda uzun süreli çalışmak ya da kötü yataklarda yatmak fitiğe neden olmaz, ancak sebep olabilecek ortamı yaratır.

Ağırlık kaldıracığımız zaman dizlerden çömelerek kaldırmalıyız, belimizi dik tutmalıyız. 2 kg'lık bir ağırlığı bile iyice yanına yaklaşıp vücudumuza sararak kaldırmalıyız.

Araç kullanırken ya da televizyon izlerken yarım saatin üzerindeki yanlış oturmalar, bel bölgesindeki diski koruyucu yapılara kesinlikle zarar verir.

Yüzüstü yatmak, rotasyonel yatış şekli (eğri pozisyon) yerine, dizleri hafif kıvrıp sırt üstü yatmak, uyurken alabileceğimiz en sağlıklı pozisyonudur.

Uzun süre ayakta kaldığımız zamanlarda ise; ayaklarımızın birinin altına bir tabure koyarak belimizi gevşetebiliriz. Özellikle bayanlar bacak bacak üstüne attıklarında; dizlerinin kalçadan yukarıda kalma-



ması, mümkünse aynı hizada olması gerekmektedir. Aksi halde bel, aşırı derecede gerilir ve bel fıtığına zemin hazırlar. Yine bayanların, mümkün olduğu kadar yüksek topuklu ayakkabı giymemesi, giydiklerinde ise ön taraf ile arka taraf arasındaki farkın 4 cm'yi geçmemesi gerekir.

Fazla yumuşak koltuk ya da kanepeelerde yatmak da doğru değildir, çünkü omurga üzerinde ciddi bir dengesizlik yaratmaktadır.

Bel fıtığı tedavisi nasıl uygulanır?

Tibbin sırayla izlediği bir tedavi metodu var; öncelikle ilaç tedavisi ve istirahat. Eğer bunlarla bir sonuca ulaşamazsak, hastalık kronikleşmişse ya da hasta, tedaviye başvurmakta gecikmişse genellikle fizik tedaviyi uyguluyoruz. Fizik tedavinin yüksek başarısından ve hiçbir yan etkisi bulunmamasından dolayı çoğunlukla tercih ediyoruz. Son yıllarda fizik tedavide kullandığımız cihazların kalitesi ve çeşitliliği de oldukça fazla durumda.

Bel fıtığında fizik tedavi metodları olumlu sonuç vermediğinde, alternatif yöntemler uyguluyoruz. Özellikle Manyetik alan tedavisi, belin kendisini toparlamasını hızlandırmak noktasında oldukça etkili.

Eskiden kullanılan traksiyon yöntemini bir takım zararlara neden olduğu için neredeyse hiç kullanmıyoruz. Fizik tedaviden netice alınmaması durumunda

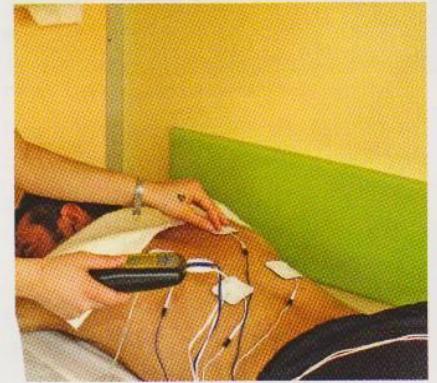


bazen, yan etkileri oldukça azaltılmış, ciddi takip gerektiren ilaçlar kullanılabilir.

Hiyatus Sakralis

Enjeksiyon Tekniği

Ayrıca Maltepe Fizik Tedavi Merkezi'nde benim bizzat uyguladığım ve Türkiye'de çok az sayıda doktorun dışında uygulayanın olmadığı Hiyatus Sakralis Enjeksiyon Tekniği'yle kuyruk sokumundan özel bir iğneyle girerek, bir takım manipülasyonlardan sonra fıtığın dibine,



bölgedeki fitiği kurutucu ve ödemi ortadan kaldırıcı ilaç zerk ediyoruz. **Hiyatus Sakralis Enjeksiyon Tekniği hastaların ortalama %70'inde başarıya ulaşan, hasta seçimi dikkatli yapıldığında ise başarı oranının dahada artırılacağı ve sadece 15 dakika içinde bütün ağrı ve sızıları ortadan kaldırarak hastanın gündelik hayatına rahatlıkla devam etmesini sağlayan bir tedavi yöntemidir.**

Bu kısa ve acısız uygulama özellikle çalışanları tercih ettiği bir tedavi yöntemi. Bazı hastalarda bir kerede sonuç alınmadığı takdirde, en az bir hafta arayla 2 veya 3 seans uygulayarak da netice elde edilebiliyor.

Maltepe Fizik Tedavi Merkezi'nde manipülasyonla da bel fitiği tedavisi yapıyoruz.

Eğer hasta, başta söylediğim endikasyonlar dahiline giriyorsa; beyin cerrahisine ve ameliyata göndermekten de çekinmiyoruz.

Bel fitiği için fizik tedavi gören hastanın, fizik tedaviye devam etme süresi ne kadardır?

Bel fitiklerinde genellikle 15 günlük bir tedavi yeterli oluyor. Fakat hastanın kendisini koruyamaması ya da çalışma koşullarından kaynaklı nedenlerden dolayı bu süre



21 güne kadar uzayabiliyor. Eğer bu zaman diliminde sonuç alınmıyorsa, başka bir tedavi yöntemi uyguluyoruz.

Bel fitiğinde, fizik tedaviden sonra yapmamız gereken egzersizler hakkında bilgi alabilir miyiz?

Uzun süre oturmak zorunda kalan insanlara tavsiyemiz yarım saatte bir ayağa kalkıp dolaşmalarıdır. Buradaki amaç, bel bölgesindeki adalelerin gevşemesini, kanlanmasını sağlamaktır. Oturduğu yerden kalkma fırsatı bulamayanlar ve uzun süre araç kullananlar, arada bir gerinmelidirler. Aslında bütün bunlar tedavi görmüş olsun ya da olmasın herkesin yapması gereken egzersizlerdir.

Elbette tedaviden sonra yapılması gerekenler de var. Genellikle hasta bize geldiği andan itibaren bel adalelerini ve karın kaslarını güçlendirici egzersizler veriyoruz. Çoğunlukla, hastalar tedavi sonrasında, gözetimimizden çıkınca; izotonik, izometrik, yatar vaziyette veya ayakta yapması gereken birçok egzersizi genellikle yapmıyor.

Bir insanın alışkanlık kazanabilmesi için o işi 5-6 gün tekrarlaması gerekir. Hastamıza bizimle görüştüğü müddetçe bunları yaptırmamızın nedeni, tam olarak egzersiz alışkanlığı edinmesini, dolayısıyla da merkezimizden ayrıldığında da verdiğimiz hareketleri yapmaya devam etmesini sağlamaktır.