



Sırt Ağrısı

(Back Pain – Turkish)

Hasta bilgilendirme broşürü

- Sırt ağrısı çok yaygın bir sorundur ve çoğumuz hayatımızın bir döneminde bu sorunu yaşarız.
- Belirli bir kas gerilmesine bağlı olabilir veya belirli bir nedeni olmayabilir. Sırt ağrısı genellikle ciddi bir şeyin işareti değildir
- Çoğu durumda sırt ağrısı birkaç hafta sonra iyileşir. Eğer tekrarlırsa, devam eden bir sorun olma ihtimali düşüktür.
- Mümkün olan en kısa sürede normal günlük aktivitelere, rutininize dönün ve hareket etmeye devam edin.
- Aktif olmak ve egzersiz yapmanın size hiçbir zararı yoktur. Biraz ağrı ve rahatsızlık hissetseniz bile, bu sırtınıza herhangi bir zarar verdiğiniz anlamına gelmez.
- Aktif kalmak ve hareket etmek daha hızlı iyileşmenize yardımcı olacaktır. Birkaç gün boyunca düzenli olarak ağrı kesici almak aktif kalmanıza yardımcı olabilir.
- Hareket etmemek muhtemelen sırt ağrınızı daha da kötüleştirecek veya daha uzun süre devam etmesine neden olacaktır.

Sırt ağrısının nedenleri

- Sırt ağrısının birçok nedeni olabilir. Nedeni her zaman açık değildir ve genellikle kendiliğinden iyileşir.
- Sırt ağrısının yaygın bir nedeni kas çekilmesi (zorlanma) gibi bir incinmedir.
- Bazen disk kayması, siyatik (sinir sıkışması) veya ankilozan spondilit (omurganın eklem ve bağlarında iltihaplanmaya neden olan bir tür artrit) gibi tıbbi durumlar sırt ağrısına neden olabilir.
- Çok nadiren sırt ağrısı kırık bir kemik, kanser veya enfeksiyon gibi ciddi bir sorunun işareti olabilir.
- Sırt ağrınız varsa ve aşağıdaki durumlardan biri mevcutsa mahalle doktorunuzdan (GP) acil bir randevu alın veya 111'i arayın:
 - ✓ Yüksek ateş



- ✓ İstem dışı (çabalamadan) kilo verdiyseniz
- ✓ Sırtınızda bir şişlik veya yumru varsa veya sırtınızın şekli değiştiyse
- ✓ Ağrı dinlendikten sonra geçmiyorsa veya geceleri daha kötüyse
- ✓ Ağrı hapşırırken, öksürürken veya kaka yaparken daha da kötüleşiyorsa
- ✓ Ağrı belinizden ziyade sırtınızın üst kısmından (omuzlarınızın arasından) geliyorsa.

Ciddi bir sorunun uyarı işaretleri nelerdir?

- Çok nadiren sırt ağrısı veya bacaklara yayılan ağrı ciddi bir sorunun işaretidir.
- Aşağıdaki belirtilerden herhangi birine sahipseniz, acil tıbbi yardım almalısınız:
 - ✓ İdrarınızı kontrol etmekte veya dışarı atmakta güçlük
 - ✓ Bağırsaklarınızı (dışkınızı) kontrol edememe
 - ✓ Arka pasajınızın (makat) veya cinsel organlarınızın etrafında uyuşma
 - ✓ Bacaklarınızda güçsüzlük, bu nedenle ayakta durmakta zorlanma
 - ✓ Birkaç hafta içinde kötüleşen şiddetli ve devam eden sırt ağrısı
 - ✓ Cinsel işlevde değişiklikler, örneğin erkeklerin ereksiyon olamaması.
- Yukarıda listelenen semptomlar, Kauda Ekuina sendromu adı verilen nadir ancak ciddi bir durumla bağlantılı olabilir. Bu, omurganın tabanındaki sinirlerin baskı altında kalmasını veya sıkışmasını içerir.
- Belirtilerinizin başladığı gün mahalle doktorunuzla (GP) konuşmalı veya size en yakın Acil Servise (ED) gitmelisiniz.

Sırt ağrısını kendiniz nasıl hafifletebilirsiniz?

- Yapılması gereken en önemli şeyler hareket etmek, günlük aktivitelere devam etmek ve aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmaktır.
- Araştırmalar, sırt ağrısına verdiğiniz duygusal tepkinin ne kadar çabuk iyileşeceğinizi üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Ne kadar pozitif olursanız ve ne kadar aktif olursanız, sırtınız o kadar çabuk iyileşecektir.
- Unutmayın, eğer zorlanıyorsanız, sessizce acı çekmeyin, aile hekimi veya fizyoterapist gibi bir sağlık uzmanıyla konuşun.



- İyileşmenizi hızlandırmaya yardımcı olmak için yapabileceğiniz:
 - ✓ Aktif kalın ve günlük aktivitelerinize devam etmeye çalışın.
 - ✓ Sizin için uygunsa İbuprofen gibi iltihap giderici (anti-enflamatuvar) ilaçlar alın
 - ✓ Ağrıyı ve şişliği azaltmak için bir çay havlusuna sarılmış buz torbası (veya donmuş bezelye torbası) kullanın.
 - ✓ Eklem sertliğini veya kas spazmlarını hafifletmek için bir mutfak havlusuna sarılmış bir ısı paketi veya sıcak su şişesi kullanın.
 - ✓ Sırt ağrısı için bazı egzersizler ve esneme hareketleri yapmayı deneyin.
 - ✓ Uzun süre yatakta kalmayın.

Sırt ağrım varsa hareket etmeye devam etmek neden önemlidir?

- Omurga çevresindeki kasları güçlü tutmak kemiklere ve eklemlere daha fazla destek sağlayacak ve üzerlerindeki baskıyı azaltacaktır.
- Sırt ağrıları olan bazı insanlar, bir şeyleri kaldırmak, bükmek ve dönmek gibi belirli aktiviteleri yapmanın ağrıları daha da kötüleştirebileceğinden endişe ederler. Sırtımızın ve omurgalarımızın çok güçlü olduğunu ve hareket etmek için tasarlandığını unutmamak önemlidir.
- Uzun süre aktif olmayı bırakırsanız, sırtınızdaki kaslar zayıflar ve daha az formda olursunuz ve bu da sırt ağrınızı daha da kötüleştirebilir.
- Düzenli egzersiz, sırt ağrısı ataklarının daha kısa sürmesini ve daha az sıklıkta görülmesini sağlar. Ayrıca vücudun doğal ağrı kesicileri olan endorfin adı verilen kimyasalları da salgılar. Bunlar ağrıyı iyileştirir ve daha mutlu hissetmenizi sağlar.
- Egzersiz ilk başta sırtınızın biraz ağrmasına neden olabilir, ancak herhangi bir zararı yoktur. Bu yüzden sizi vazgeçirmesine izin vermeyin.
- Egzersiz yapmadan önce ağrı kesici almak yardımcı olabilir.
- Sevdiğiniz bir egzersiz türünü seçmek daha iyidir, çünkü buna bağlı kalma olasılığınız daha yüksektir.



- Sırt ağrısı çeken insanlara yardımcı olan birçok egzersiz şekli vardır. Örnekler şunları içerir:
 - ✓ Yüzme
 - ✓ Yürüyüş
 - ✓ Yoga
 - ✓ Pilates
 - ✓ Spora gitme
- Kendinizi zorlayarak daha zorlu egzersizler yapmak için kendinizi geliştirebilirsiniz. Ancak aşırıya kaçmamak önemlidir.
- Aktiviteniz sırasında veya sonrasında baş edemeyeceğiniz bir ağrı hissediyorsanız, bir doktora görünmeniz gerekecektir.
- Önemli olan, hafifçe başlamak ve yaptığınız miktarı kademeli olarak artırmaktır.
- Genellikle insanlar sırt ağrıları geçtikten sonra egzersiz yapmayı bırakırlar. Ancak, egzersizi bırakırsanız, yaptığınız tüm iyileştirmeler birkaç hafta içinde kaybolacaktır. Bu nedenle, düzenli olarak egzersiz yapmaya devam etmeniz ve ağrı geçtiğinde bırakmamanız önemlidir.
- Egzersiz yaparken herhangi bir sorun yaşıyorsanız, mahalle doktorunuza (GP) görünmeniz veya size özel egzersiz tavsiyesi için bir fizyoterapistle sevginizi istemeniz iyi bir fikir olabilir.
- Eğer bir spor salonuna üyeyseniz, orada size uzman tavsiyeleri verebilecek kişisel eğitmenler olabilir. Onlara durumunuzdan bahsettiğinizden emin olun.

Sırt sorunları nasıl teşhis edilir?

- Ulusal kılavuzlar, doktorların daha ileri bir tedaviye ihtiyacınız olup olmadığına karar vermeden önce sırt ağrısını teşhis ederken sağduyulu bir 'bekle ve gör' yaklaşımı kullanmalarını önermektedir.
- Bunun nedeni, çoğu sırt ağrısı vakasının bir veya iki hafta içinde kendiliğinden iyileşmesidir.
- Bir hasta olarak bu yaklaşım bazen sinir bozucu olabilir, ancak kendi kendinize yardım önlemlerinizi sürdürürseniz, zaten daha fazla tedaviye ihtiyacınız olmayacağını görebilirsiniz.



- Daha ileri bir tedaviye ihtiyaç duymanız halinde, mahalle doktorunuz (GP) semptomlarınızı sizinle görüşerek sırt ağrınızı değerlendirebilecektir.
- Çoğu sorun bir muayeneden sonra teşhis edilebilir ve herhangi bir özel teste ihtiyaç duyulması pek olası değildir.

Hangi testler var?

- Aşağıdaki durumlarda test için gönderilebilirsiniz:
 - Sırtınızda bir incinme olduysa, örneğin kötü bir düşme gibi.
 - Doktorunuz ağrınızın altında yatan bir neden olabileceğinden şüpheleniyorsa.
 - Ağrının alışılmadık derecede uzun sürmüş olması halinde.
- Bu durumda manyetik rezonans görüntüleme (MR) taraması veya bilgisayarlı tomografi (BT) taraması gerekebilir.
- Sırt ağrısı genellikle röntgende görülemeyen bağlar ve kaslar gibi yumuşak dokulardaki sorunlardan kaynaklandığı için röntgen çok daha az kullanılır.
- Unutmayın ki bazen kapsamlı bir araştırmadan sonra bile sırt ağrınıza neyin sebep olduğunu kesin olarak söylemek mümkün olmayabilir.

Sırt ağrıları ile yaşamak

- Çoğu insan yaklaşık altı ila sekiz hafta içinde sırt ağrısından kurtulacaktır. Bazı kişilerin sırt ağrıları birden fazla kez geri gelebilir ve bazılarında ise uzun sürebilir.
- Stres, kaygı ve düşük ruh hali mevcut sırt ağrısını daha da kötüleştirebilir.
- Basit rahatlama teknikleri ağrıyı yönetmenin etkili bir yoludur.
- Geceleri yedi ila sekiz saat uyumayı hedeflemek önemlidir. Çünkü araştırmalar bunun stresi azalttığını ve genel olarak kendinizi iyi hissetmenizi sağladığını göstermektedir.
- İşinize/çalışmaya devam etmek veya kısa süre içinde işe dönmek daha hızlı iyileşmenize yardımcı olabilir.



Deneyebileceğiniz egzersizler



- Dizleriniz bükülü ve ayaklarınız yerde olacak şekilde sırtüstü uzanın (çarpık yatış).
- Denge için kollarınızı yana doğru açın.
- Hafif bir esneme hissedene kadar bacaklarınızı yavaşça bir tarafa doğru indirin.
- Merkezi konuma/orta pozisyona geri dönün ve tekrarlayın.
- Hareket esnasında dizlerinizi bir arada tutun.



- Dizleriniz bükülmüş pozisyonda sırt üstü uzanarak başlayın.
- Uyluklarınız gövdenizle aynı hizaya gelene kadar, omurlarınızı her seferinde birer birer kaldırarak kendinizi yerden yukarı kaldırın.
- Önceki hareketin tersini uygulayarak her seferinde bir omurunuzu yere indirerek kendinizi aşağıya bırakın.
- Başınızı zeminden kaldırmayın.





- Ayaklarınız yerde düz ve sırtınız nötr pozisyonda (hafif kemerli) olacak şekilde bir sandalyeye oturun.
- Alt sırtınızı (beliniz) yuvarlayarak kalçalarınızı öne doğru eğerken ve belinizi kavislendirerek geriye doğru eğerken sabit karın (mide) nefes almayı sürdürün.
- Bu hareketler arasında dönüşümlü olarak çalışın ve mevcut tüm hareket açıklığı boyunca çalışın.

Daha fazla bilgi için

<https://www.nhs.uk/conditions/back-pain/>

<https://versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/back-pain/>

Kas İskelet Sistemi Klinik Değerlendirme ve Tedavi Servisi (MSK CATS) ve Fizyoterapi Hizmetleri

Tel.: 0207 288 3317 E-posta l: whh-tr.mskinterfaceservice@nhs.net



Contact

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya whh-tr.PALS@nhs.net adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen whh-tr.patient-information@nhs.net adresine E-posta gönderiniz. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Whittington Health NHS Trust

Magdala Avenue, London, N19 5NF

Phone: 020 7272 3070

www.whittington.nhs.uk

[x.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)

facebook.com/WhittingtonHealth

Date published: 06/06/2025

Review date: 22/04/2027

Ref: ACS/MSKCATS/BackPain/03-Turk

© Whittington Health NHS Trust

Please recycle.

