

## Belin alt kısmında ağrı



### Belin alt kısmında ağrı nedir

Belin alt kısmındaki ağrıya bazen lumbago adı verilir. Bu sık görülür. Bazı kimselerde bir kez, bazı kimselerde düzenli olarak görülür. Ağrı belin alt kısmında, en alt kaburga kemikleri ve kalçalar arasındadır. Özellikle hareket etmek şiddetli ağrı yapabilir. Bir sandalyeden kalkmak veya yataktan kalkmak ağır bir iş şeklinde girer. Bu ağrıdan şikayetçi olan kimseler bellerini olabildiğince az hareket ettirirler. Bazen bellerini hiç hareket ettiremezler.

#### Nasıl önüne geçebilirsiniz?

Alt bel ağrısının tekrarlanması şansı her zaman olmakla beraber, aşağıdaki tavsiyeler uyarsanız, tekrarlama riski azalır.

- Vücut kondisyonunuzun iyi olmasını sağlayın. Düzenli olarak yürüyüşe çıkmak, yüzmek veya bisiklete binmek belinizi formda tutmaya yardımcı olur. İyi bir vücut kondisyonunda istirahat de vardır; gerilim, gergin bir duruşa neden olur ve bu bel ağrısı şansını arttırır.
- Duruşunuza dikkat edin. Olabildiğince dik yürüyün ve oturun. Belinizi destekleyin ve dik oturabileceğiniz bir koltuk kullanın. Duruşunuzu değiştirmek de önemlidir; bütün gün aynı şekilde oturmak veya ayakta durmak da sorunların erken ortaya çıkmasına neden olur.
- Bir şey kaldırdığınızda dikkat edin: Bunun anlamı: belinizi bükmeyin, dizlerinizi bükerek kaldırın.

## Lage rugpijn

5

### Wat is het?

Lage rugpijn wordt ook wel 'spit' genoemd. Het komt veel voor. Sommige mensen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug. De pijn zit onder in de rug, in het gebied tussen de onderste ribben en de billen. Vooral bewegen kan flink pijn doen. Van een stoel opstaan of uit bed komen, is dan een hele toer. Mensen met lage rugpijn bewegen hun rug zo min mogelijk. Soms kunnen ze hun rug niet eens bewegen.

#### Hoe kunt u het voorkomen?

Er is altijd kans dat lage rugpijn terugkomt, maar als u de volgende adviezen opvolgt, loopt u minder risico.

- Zorg voor een goede conditie. Regelmatig wandelen, zwemmen of fietsen is heel goed om uw rug in vorm te houden. Bij een goede conditie hoort ook ontspanning; stress zorgt vaak voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op rugpijn.
- Let op een goede houding. Loop en zit zoveel mogelijk rechtop. Neem een (hoge) stoel die uw rug steunt en waarop u recht zit. Ook wisselen van houding is van belang; de hele dag op dezelfde manier zitten of staan, geeft eerder problemen.
- Let op uw rug als u tilt. Dat wil zeggen: buig niet uw rug, maar zak door uw knieën als u iets optilt.

## Kendiniz ne yapabilirsiniz?

- Hareket etmek şikayetin süresini kısaltır. Belinin alt kısmı ağrıyan bir kimse, ağrıya rağmen hareket etmeye devam etmelidir. Ağrı bir şeyin hasar gördüğüne işaret değildir. Biraz sakin hareket edin: yürüme, bisiklete binme ve yüzme olumlu faaliyetlerdir. Eğer ağrı azalır, hareketleri yavaş yavaş arttırabilirsiniz. Uzun süre aynı şekilde durmaktan ve oturmaktan kaçınmanız iyi olur.
- Alt bel ağrısı olduğunda eğilmek ve ağır kaldırmak yanlıştır. Ağır bir alışveriş torbasını taşımayı ve çocuğunuzu kucağa almayı başkasına bırakın.
- Belin alt kısmıyla dönmekten kaçının. Oturarak arkanızda yerde duran bir şeyi almak yerine, ayağa kalkın ve bunu dizlerinizi bükerek yapın. Yataktan şu şekilde kalkın: ilk olarak yan yatın, yatarak bacaklarınızı kenardan sarkıtın ve kollarınızı kullanarak yandan ayağa kalkın.
- Sıcaklık ağrıyı azaltabilir; örneğin sıcak bir duş yapın veya bir infraruj lambası kullanın.
- Yatak istirahati çoğu kez gerekmez, ancak bazen başka çare yoktur. İki günden fazla yatakta kalmayın, aksi halde beliniz kasılır. Belinizin gevşemesine yardım etmek için, dizlerinizin altına yastık koyabilirsiniz.
- Ağrı kesici ilaçların faydası olabilir. Ağrıyı azalttıklarından kolay ve esnek hareket edebilirsiniz. Tercihan parasetamol kullanın. Bunun faydası olmazsa diclofenac, ibuprofen veya naproxen'i deneyebilirsiniz.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

- Beweging zorgt ervoor dat u eerder van uw klachten af bent. Iemand met lage rugpijn moet in beweging blijven, ondanks de pijn. De pijn is geen teken dat er iets beschadigd is. Doe het wel rustig aan: wandelen, fietsen en zwemmen zijn goede activiteiten. Als de pijn minder wordt, kunt u uw bewegingen langzaam uitbreiden. Lang achter elkaar in dezelfde houding staan of zitten kunt u beter vermijden.
- Snel bukken of zwaar tillen is slecht bij lage rugpijn. Sjouwen met een zware boodschappentas of uw kind optillen, kunt u dus beter aan iemand anders overlaten.
- Draaien met de onderrug kunt u ook beter vermijden. Raap niet zittend iets van de grond op dat achter u ligt, maar sta op en buig door uw knieën. Opstaan uit bed doet u als volgt: eerst op uw zij rollen, liggend de benen over de rand slaan en dan uzelf met uw armen zijwaarts omhoog drukken.
- Warmte kan de lage rugpijn verzachten; neem bijvoorbeeld een warme douche of gebruik een infraroodlamp.
- Bedrust is meestal niet nodig, maar soms kan het niet anders. Blijf niet langer dan twee dagen in bed, anders wordt uw rug stijf. Om uw rug te helpen ontspannen, kunt u kussens onder uw knieën leggen.
- Pijnstillers kunnen helpen. Ze verminderen de pijn, waardoor u zich weer gemakkelijker en soepeler kunt bewegen. Gebruik bij voorkeur paracetamol. Als dat niet helpt, kunt u diclofenac, ibuprofen of naproxen proberen.

## Ev doktoruna ne zaman gitmek gerekir?

Aşağıdaki durumlarda ev doktorunuza başvurun:

- tavsiyeleri takip etmenize karşın ağrı çekilmez hale gelirse;
- eğer ağrı bacaklarınıza inerse ve dizin altına kadar hissedilirse;
- belin altında ağrı varsa ve aynı zamanda ayak veya bacaklarınızdan birisinde bir düzü yanıp sönen, yanıcı veya uyuşuk bir duygu varsa;
- belin altında ağrı varsa ve bunun yanında bir bacakta kuvvet azalması varsa;
- belin altında ağrı varsa ve aynı zamanda küçük aptest yapmada sorunlar varsa;
- iki hafta sonra halen iyileşme yoksa.

Eğer endişelendiğiniz başka konular varsa ev doktorunuzla temas kurun.

## Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als de pijn, ondanks het opvolgen van de adviezen, ondraaglijk is;
- Als de pijn uitstraalt naar uw been en tot onder uw knie voelbaar is;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij een tintelend, branderig of doof gevoel in één van uw voeten of benen;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij in één been minder kracht heeft;
- Als u lage rugpijn heeft en u krijgt problemen met plassen;
- Als er na twee weken nog steeds geen verbetering is opgetreden.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

### Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder lage rugpijn, maart 2003 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers