

Yetişkinlerde ve çocuklarda bel ağrıları



Bel ağrıları bir halk hastalığıdır. Stresli bir gün, yanlış bir hareket, uzun süre oturma – birçok şey bel ağrılarına neden olabilir. Çoğunlukla tam bir nedeni tespit edilemez. Bel ağrıları çoğunlukla zararsızdır ve genelde birkaç hafta veya ay içerisinde kendiliğinden geçer.

Ne tür bel ağrıları var?

Bel ağrıları, belin alt bölgesindeki ağrılardır.

- Ağrının nedeni kesin olarak fark **edilemiyor**: Bel ağrıların bu türü, en yoğun türdür.
- Ağrının nedeni tespit edilebiliyor (örn. bel fıtığı, osteoropoz): Bu tür spesifik bel ağrıları, hedefli terapilerle tedavi edilebilir.

Bel ağrıları durumunda sizler ne yapabilirsiniz?

- **Günlük aktivitelerinizi sürdürmeye** çalışın. Düzenli hareket etme, bel ağrılarını hafifletmede faydalıdır. Dolayısıyla mümkün olduğu kadar aktif kalın ve uzun süreli hareketsiz oturmaktan veya uzanmaktan kaçının. Pozisyonunuzu sık sık değiştirin, düzenli olarak ayağa kalkın ve birkaç adım yürüyün.
- Örneğin sıcak paketler şeklindeki bir ısı terapisi, etkinleştirici önlemlerle (hareket) birlikte faydalı olabilir.
- Uzun süren bel ağrılarında psikolojik yüklenme faktörlerini (örn. meslekte stres) dikkate alın. Fizik tedavi faydalı olabilir.

İlaçlar, bel ağrılarının belirtilerini tedavi eder, nedenlerini değil. İlaçlar, akut ağrılarda diğer tedavileri destekleyebilir. Hedef, ilgili kişilerin mümkün olduğu kadar kısa bir sürede tekrar günlük aktivitelerine devam etmeleridir.

İlaçlarda temelde geçerli olan: Gerektiği kadar, mümkün olduğu kadar az.

Önemli: Hekime başvurmadan uzun süre ağrı kesicileri kullanmayın! Uzun süreli ilaç kullanımı sonrası yan etkiler oluşabilir.

Ne zaman derhal bir hekime başvurmalı?

Beliniz ağrıyorsa VE aşağıdaki durumlardan biri söz konusu ise aile hekimine başvurun:

- Cinsel bölgede, kıç bölgesinde veya bacaklarda uyuşukluk hissi / karıncalanma.
- İdrar yaparken zorluklar.
- Bacaklarda kas zayıflığı.
- Mesane ve bağırsak kontrolünün kaybı.
- 38°C üzeri ateş.
- Nedeni bilinmeyen kilo kaybı.
- Belde şişkinlik veya kusurlu oluşum.
- Ağrılar dinlenirken veya geceleri iyileşmiyor ya da hatta kötüleşiyor.
- Ağrılar, bir kaza, örn. düşüş veya araba kazası sonrası meydana geliyor.

Aile hekiminizin muayenehanesi şu anda kapalı?

Genelde bir sonraki muayenehane gününde telefon ile aramanız yeterlidir.

Emin değil misiniz? O zaman 1450'yi, telefon üzerinden sağlık danışmanlığını arayınız.

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:
www.wobinichrichtig.at



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?