

BEL AĞRISI ÖNERİLERİ

Evde uygulanabilecek kanıta dayalı öneriler ve temel egzersiz programı



Bu program; ciddi travması veya acil uyarı bulgusu olmayan, mekanik bel ağrılı yetişkinler için genel bilgilendirmedir.

Evde Yapabilecekleriniz

- **Aktif kalın:** Uzun süre yatakta kalmayın; ağrının izin verdiği ölçüde günlük hareketlerinize devam edin.
- **Kısa yürüyüşler yapın:** 5-10 dakikayla başlayın; iyi tolere edilirse süreyi yavaşça 20-30 dakikaya çıkarın.
- **Sıcak uygulayın:** Tutukluk veya kas spazmında cildi koruyarak 15-20 dakika ılık uygulama yapabilirsiniz.
- **Pozisyon değiştirin:** Her 30-45 dakikada bir kalkıp kısa süre hareket edin.
- **Oturmayı destekleyin:** Ayaklarınızı yere basın; gerekirse bel boşluğuna küçük bir rulo havlu yerleştirin.
- **Yükü doğru kaldırın:** Yükü gövdeye yakın tutun; kalça ve dizleri bükün, kaldırırken belinizi döndürmeyin.
- **İlaçları danışarak kullanın:** Ağrı kesici veya bölgesel ilaç için doktorunuza ya da eczacınıza danışın.

Günlük mini plan: Sabah 5-10 dakika yürüyüş ve pelvik tilt; gün içinde düzenli pozisyon değişikliği; akşam görseldeki ağrısız egzersizler.

Uzanırken ve Yataktan Kalkarken

- **Yatağa girerken:** Yatağın kenarına oturun ve önce yan tarafınıza dönün.
- **Kontrollü uzanın:** Gövdenizi kollarınızla destekleyerek indirirken bacaklarınızı birlikte yatağa alın.
- **Belinizi döndürmeyin:** Omuz ve kalçalarınızı mümkün olduğunca birlikte hareket ettirin.
- **Kalkarken:** Önce yan dönün; bacaklarınızı yataktan indirirken kollarınızla destek alarak doğrulun.
- **Yavaş hareket edin:** Ani doğrulma ve dönme hareketlerinden kaçının.

BEL AĞRISI ÖNERİLERİ

Gece rahatlama, yardımcı uygulamalar ve ağrı kontrolü

Gece Yatarken



- Sırtüstü yatıyorsanız:** Diz ve üst baldırların altına 1-2 yastık koyarak bacakları hafifçe yükseltin. Çok yükseltmek gerekmez.
- Yan yatıyorsanız:** Dizleri hafifçe bükün ve iki diz arasına yastık koyun; baş yastığı boynu gövdeyle aynı hizada tutsun.
- Yüzüstü yatmak ağrıyı artırıyorsa:** Bu pozisyonlardan kaçınınız. Başka türlü uyuyamıyorsanız karın-leğen kemiği altına ince yastık koyabilirsiniz.
- Yatak ve kalkış:** Orta sertlikte, dengeli destekleyen yatak tercih edilebilir. Kalkarken önce yan dönün, bacakları indirirken kollarınızdan destek alın.

Yüzeysel Masaj ve Lavanta Yağı



- Hazırlama:** 1 tatlı kaşığı (yaklaşık 5 mL) badem veya zeytinyağına 1 damla lavanta yağı ekleyin. Saf uçucu yağı doğrudan cilde sürmeyin.
- Cilt testi:** İlk kullanımdan önce ön kolun küçük bir alanında deneyin. Kızarıklık, kaşıntı veya yanma olursa kullanmayın.
- Uygulama:** Karışımı avuç içinde hafifçe ısıtın. Omurganın üzerine sertçe bastırmadan belin iki yanındaki kaslara ince tabaka hâlinde sürün. Avuç içi veya parmak uçlarıyla hafif, yavaş ve dairesel hareketlerle 5-10 dakika yüzeysel masaj yapın.
- Sıklık:** Ciltte tahriş oluşturmuyorsa kısa süreli olarak günde 1 kez denenebilir. Bel ağrısı için kanıtlanmış standart bir doz veya uygulama sıklığı yoktur.
- Dikkat:** Açık yara, enfeksiyon, yeni travma, belirgin kızarıklık/şişlik veya şiddetli ağrıda uygulamayın. Göz ve ağızla temas ettirmeyin; yutmayın. Döküntü ya da yanma olursa bölgeyi yıkayıp kullanmayı bırakın. Gebelik/emzirme döneminde veya düzenli ilaç kullanımında hekiminize danışın.
- Kanıt notu:** Lavanta yağı ve yüzeysel masaj yalnızca destekleyici rahatlama amacıyla kullanılabilir; egzersizin ve tıbbi değerlendirmenin yerine geçmez.

0-10 Ağrı Ölçeğine Göre Egzersiz

0 = ağrı yok | 10 = dayanılabilecek en şiddetli ağrı

AĞRI PUANI	NE YAPMALISINIZ?
0-3/10	Devam edin: Egzersize kontrollü şekilde devam edebilirsiniz.
4-5/10	Azaltın: Tekrarı veya hareket mesafesini azaltın. Ağrı en geç ertesi gün başlangıç düzeyine dönmelidir.
6-10/10	Bırakın: Egzersizi durdurun. Ağrı dinlenmeyle azalmıyor, tekrarlıyor veya günlük yaşamı belirgin etkiliyorsa doktorunuza başvurun.

Puan ne olursa olsun durun: Ağrı bacağa daha fazla yayılırsa veya yeni uyuşma ya da güç kaybı gelişirse egzersizi bırakın.

Acil değerlendirme gerektiren durumlar: İlerleyen bacak güçsüzlüğü veya ayak düşmesi; kasık-makat çevresinde uyuşma; idrar yapamama, idrar ya da dışkı kaçırma; ateş, ciddi travma, açıklanamayan kilo kaybı veya giderek artan gece ağrısı.

Bilimsel dayanak: WHO Kronik Primer Bel Ağrısı Kılavuzu (2023); NICE NG59; ACP Bel Ağrısı Kılavuzu (2017); JOSPT Bel Ağrısı Klinik Uygulama Kılavuzu (2021); NCCIH; Mayo Clinic uyku pozisyonları; Kovacs ve ark., Lancet (2003).

BEL AĞRISI İÇİN 5 TEMEL EGZERSİZ

Yeni başlayanlar için kontrollü ve ağrısız aralıkta



UZM DR KADİR GÜLER

1. PELVİK TİLT

Bel boşluğunun altına rulo havlu koy.
Belini havluya bastır; 5 saniye tut.

10 tekrar × 2 set • Her gün



2. KÖPRÜ

Kalçanı sıkıp kontrollü kaldır.
Belini aşırı çukurlaştırma.

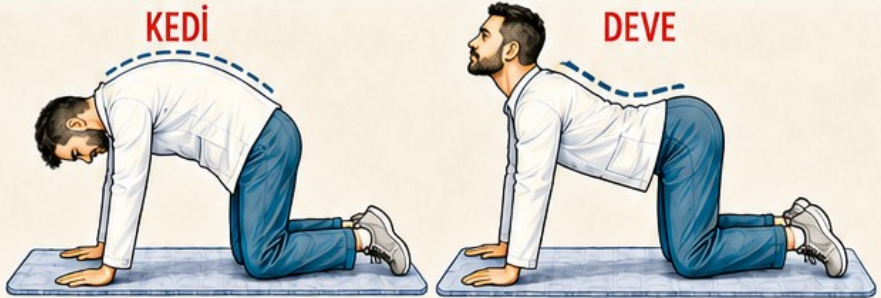
8-12 tekrar × 2 set •
Haftada 3-4 gün



3. KEDİ-DEVE

Dört ayak pozisyonunda
beli yavaşça yuvarla ve
rahatça çukurlaştır.

8-10 tekrar × 2 set •
Her gün



4. ÇAPRAZ KOL-BACAK UZATMA

Karşı kol ve bacağı uzat;
gövdeyi döndürme.
3 saniye tut.

6-8 tekrar/yan × 2 set •
Haftada 3-4 gün



5. TEK DİZİ GÖĞSE ÇEKME

Bir diz ağrısız sınıra
kadar göğse yaklaştır;
15-20 saniye tut.

3 tekrar/yan • Her gün



Ağrı bacağı yayılırsa, uyuşma veya güç kaybı gelişirse egzersizi bırakın ve değerlendirme alın.



@drkadirguler



0542 505 18 00