

Sağlık Köşesi

Disk Hernisi (3)



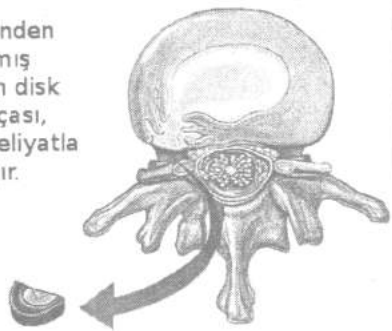
Kocaeli Üniversitesi Tıp
Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Anabilim Dalı
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
& Aile Hekimliği Uzmanı
Yard.Doç.Dr.
Selim ÖNCEL
Selim.Oncel@kocaeli.edu.tr

Tekrar merhaba... Bu hafta disk hernisi konulu yazı dizimiz, üçüncü bölümüyle birlikte sona eriyor.

Cerrahi

Disk hernili kişilerin yaklaşık yüzde onunda eninde sonunda ameliyat gerekir. Altı haftalık koruyucu tedavi sonrasında yakınmalarınızda hiçbir düzelme olmadıysa cerrahi için gayet uygun bir aday olabilirsiniz. Bir disk parçasının omurilik kanalına yerleşip bir sinire bası yapması veya ayakta durmakta ya da yürümekte zorluk çekmeniz durumunda da cerrahi tedavi düşünülebilir. Disk hernileri için sık yapılan ameliyatlardan biri, mikrodiskektomidir.

Yerinden çıkmış olan disk parçası, ameliyatla alınır.



Bu ameliyat, ölçünlü (standart) veya açık diskektomiyle ilgilidir. Ameliyat sırasında disk hernilerine ve sinir köklerine ulaşmak için bazı omurga kemikleri (omur) (vertebra) kesilip atılır. Mikrodiskektomide cerrahlar, disk hernisinin üzerindeki deride, kaslarda ve kemiklerde daha küçük kesiler yapabilmek amacıyla özel bir ameliyat mikroskobu veya büyüteci kullanırlar. Kesinin küçük, dolayısıyla çevre dokulardaki bozulmanın az olması, ağrının hafif, iyileşme zamanının kısa olmasını sağlar. Mikrodiskektomi sırasında

• Size genel anestezi uygulanır. Bu, ameliyat sırasında kendinizde olmayacağınızı anlamına gelir; ancak bazı durumlarda mikrodiskektominin belde geçici hissizlik sağlayacak (lokal anestezi) enjeksiyonlarla yapılması da mümkündür.

• Cerrah, disk hernisi üzerine ufak bir kesi yapar ve sırt kaslarını omurgadan mümkün olduğunca uzağa iter. Disk hernisine ve sinir köküne ulaşmak için az miktarda kemik ve bağ dokusu çıkarılması gerekebilir.

• Diskin dışarı çıkmış kısmı ile diğer disk dokusunu ve parçalarını çıkararak sinir üzerindeki basıyı kaldırmak için küçük gereçler kullanılır.

• Kesi, dikişlerle kapatılır.

Bazı hastalar, ameliyat oldukları gün evlerine giderler; diğerleri geceyi hastanede geçirirler. Hastaların çoğu tam olarak iyileşir ve iki-altı hafta içinde işbaşı yapabilir.

Yaşam biçimi değişiklikleri ve ev tedavileri

Disk hernisinin ölçünlü tedavisinde etkinliklerin sınırlanması,

soğuk-sıcak uygulaması ve güç ile esnekliği artırmaya yönelik hafif egzersizler yer alır. Özel hareketlerle gövde kaslarınız forma sokulmaya ve omurganız sağlamlaştırılmaya çalışılır. Doktorunuz, birçok kasınızın birlikte çalışmasını sağlayan "köprü vaziyeti" gibi egzersizler tavsiye edebilir. Köprü vaziyeti almak için:

• **Dizleriniz bükülü olarak sırtüstü uzanın.** Sırtınızı, aşırı kamburlaştırmadan ve yere çok bastırmadan yatay konumda tutun. Kalçanızı yukarı doğru eğmekten kaçınınız.

• **İçteki kaslarınızı etkinleştirmek için öksürün.** Kann kaslarınızı bu şekilde kasılı halde tutarak kalçanızı yerden kaldırın.

• **Kalçalarınızı dizleriniz ve omuzlarınız ile aynı hizaya (aynı çizgiye) getirin.** Bu konumu bozmadan üç kere derin nefes alın ya da beş-sekiz saniye bekleyin.

• **Başlangıç konumuna dönüp hareketleri tekrar edin.** Bir değişiklik olarak, köprü konumundayken dönüşümlü olarak bacaklarınızdan birini uzatmayı deneyin.

Tedavi planınıza uymanız, önemlidir. Tedavi planınızın herhangi bir kısmından emin değilseniz veya size tavsiye edilmiş egzersizleri yapma konusunda ek bilgiye ihtiyacınız varsa doktorunuzla konuşun.

Alternatif tıp

Kanıtı dayalı olmayan tıp yöntemlerinin bazılarının bel ağrısı çeken kişilerde yakınmaları hafiflettiği gösterilmiştir. Doktorunuza aşağıdaki yöntemlerden fayda görüp görmeyeceğinizi sorabilirsiniz:

• **Akupunktur:** Araştırmalar, akupunkturun (deri üzerinde de-

ğişik organlara ve dizgelere karşılık geldiği düşünülen alanlara ince iğnelerin batırıldığı, geleneksel bir Çin tedavi yöntemi) bel ağrısında kısa süreli bir rahatlama sağlayabileceğini göstermiştir.

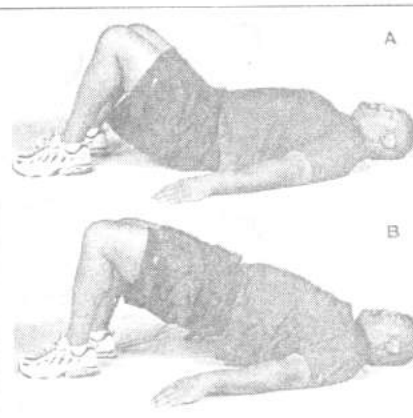
• **Masaj:** Bel ağrısı olan kişiler, masajdan yarar görebilirler.

• **Spinal manipülasyon:** Omurganın kiropraktik manipülasyonunun ivergen bel ağrısına orta dereceli bir etkisi vardır; ancak uzun sürmüş bel ağrılarında etkisi çok az olabilir. Ağrının siyatika tarzındaysa spinal manipülasyon yapılması uygun olmayabilir; dolayısıyla her şeyde olduğu gibi bu tedavi şeklini de kendinize uygulamadan önce mutlaka doktorunuza danışmalısınız.

• **Yoga:** Nefes teknikleri, yoga duruşları ve derin gevşeme, bel ağrılı kişilerde işlevleri artırıp yakınmaların azaltabilir; ancak bazı yoga duruşları, bel yakınmalarını kötüleştirir. Ağrıya neden olan her türlü hareketten kaçınmalısınız.

Hastalıkla başa çıkmak ve destek

Ağrının, sizi kötü hissettirmenin ötesinde de etkileri vardır. Disk herniniz



tekrarlıyorsa veya başka bel sorunlarınız varsa psikolojik ve duygusal sağlığınız her türlü etkiye açık demektir. Aşağıdaki öneriler, disk hernisiyle ilgili ağrı ile başa çıkmanızda size yardımcı olabilir:

• **Ağrının varlığını kabullenin.**

Bazı kimseler, sanki hiç ağrıları yokmuş gibi davranırlar. Bu, durumu katlanılması daha güç hale getirebilir. Ağrının hayali bir şey olmadığını kabul ederseniz ve ona uyum sağlamak için gerekli ayarlamaları yaparsanız ağrıyla başa çıkmada daha başarılı olursunuz.

• **Stresinizi yenin.** Stres, ağrıyı artırır. Stres düzeyiniz yükselmeye başladığında derin nefes egzersizleri ve diğer gevşeme yöntemlerine başvurun.

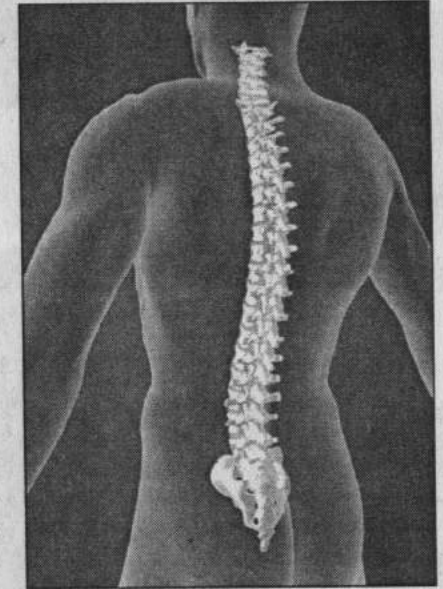
• **Ağrıyı tetikleyen şeyleri belirleyin.** Belli etkinlikler veya davranışlar, ağrınızı daha kötü hale getirebilir. Bu tetikleyicileri belirlerse onlardan kaçınabilir veya en azından etkilerini sınırlayabilirsiniz.

• **Bilişsel davranışsal tedavi şekillerine başvurun.** Bilişsel davranışsal tedavi, kendiniz hakkındaki gerçek dışı beklentilerinizi ve inanışlarınızı tanımanızı ve onlar üzerinde düşünmenizi sağlar. Size sağlıksız, kendi kendini tekrarlayan düşünceler, duygu ve davranış çevrimlerine bir son vermeyi öğretir. Süreğen ağrılarınızı değiştiremeniz de, ağrıyı hissetme tarzınızı değiştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için doktorunuzla konuşabilirsiniz.

Korunma

Disk hernisinin meydana gelmesini önlemek için

• **Egzersiz yapın.** Düzenli egzersiz; yaşlanmaya bağlı disk dejenerasyonunu yavaşlatır, omurga kas-



larınızın güçlenmesini, omurganızın sağlamlaşmasını sağlar. Co-ging, tenis ve yüksek etkili aerobik egzersizleri gibi yüksek etkili etkinliklere girişmeden önce doktorunuzla görüşün.

• **Vücutünüzü iyi bir duruş içinde tutun.** İyi bir vücut duruşu, özellikle uzun süre oturma durumlarında omurganızın ve disklerinizin üzerindeki basıncı azaltır. Ağır cisimleri usulünce kaldırın; yani yükü sırtınıza ya da belinize değil, bacaklarınıza verin.

• **Vücut ağırlığınıza dikkat edin.** Aşırı kilo, omurga ve diskler üzerinde daha fazla basınca neden olarak disk hernisine zemin hazırlar.

• **Sigarayı bırakın.** Sigara, bel sorunlarının meydana gelme riskini artırır.

Haftaya bir başka Sağlık Köşesi yazısında buluşana dek hoşça kalın.