

BOYUN VE BEL FITIKLARI

Genel Bilgilendirme



Boynumuzda **7 adet** belimizde ise **5 adet** omurga kemiği vardır. Bu kemikler arasında da **disk** adı verilen **kıkırdak yapılar** bulunmaktadır. Diskler omurganın hareketliliğine katkıda bulunmakla birlikte omurga üzerine binen yüklerin dengeli bir şekilde dağılmasına da yardımcı olur. Boyun ve bel fitikleri **disklerin bozulması ve taşması sonucu** ortaya çıkan hastalıklardır.

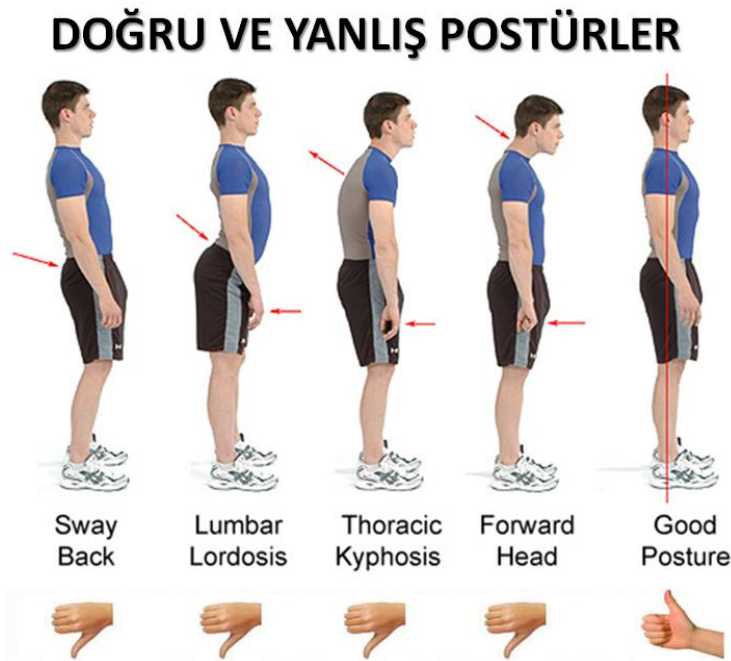
BULGULAR NELERDİR?

Hareket kısıtlılığı ve ağrı bel ve boyun fitiklerinin başlıca bulgularındandır. Ağrı taşan diskin başta omurilik ve sinir kökleri olmak üzere komşu dokulara yaptığı baskılardan kaynaklanmaktadır. Bu baskı nedeniyle kan akımı bozulan dokularda salgılanan bazı kimyasal maddeler ağrıya neden olmaktadır. Oluşan ağrı ise refleks yoldan kas spazmını tetikleyerek hareket kısıtlılığına yol açar. Sinir köklerinin maruz kaldığı baskı nedeniyle oluşan ağrılar kol ya da bacağı yayılabildiği gibi uyuşma yanma gibi bulgularda görülebilir. Eğer sinirlere ve omuriliğe olan baskı şiddetli ise kas güçsüzlüğü, idrar ve gaita bozuklukları da bulgulara eşlik edebilir.

NEDENLERİ

Bel boyun fıtıklarında en önemli neden mekanik etkenlerdir. Omurganın uygunsuz kullanımı sonucu oluşan bu etkiler disk adı verilen kıkırdakların bozulup taşmasına neden olur. Teknolojinin ilerlemesi sonucu gelişen hareket siz yaşam, uzun süre oturur vaziyette çalışma, omurgayı uygunsuz pozisyonda uzun süre tutacak pozisyonlar (TV izleme, bilgisayar kullanımı, sanayi üretiminde çalışma vb), uygunsuz ağırlık taşıma en sık görülen hastalık nedenleridir. Mekanik etkenlerin yanı sıra yaşlanma nedeniyle meydana gelen disk yıpranmaları, genetik olarak kıkırdak yapısında bozukluk ve travmalar diğer fıtık nedenler arasında sayılabilmektedir. Kişilerin postürleri boyun ve bıl fıtıklarının gelişiminde önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

HANGİ DURUŞ DOĞRU HANGİLERİ YANLIŞ!



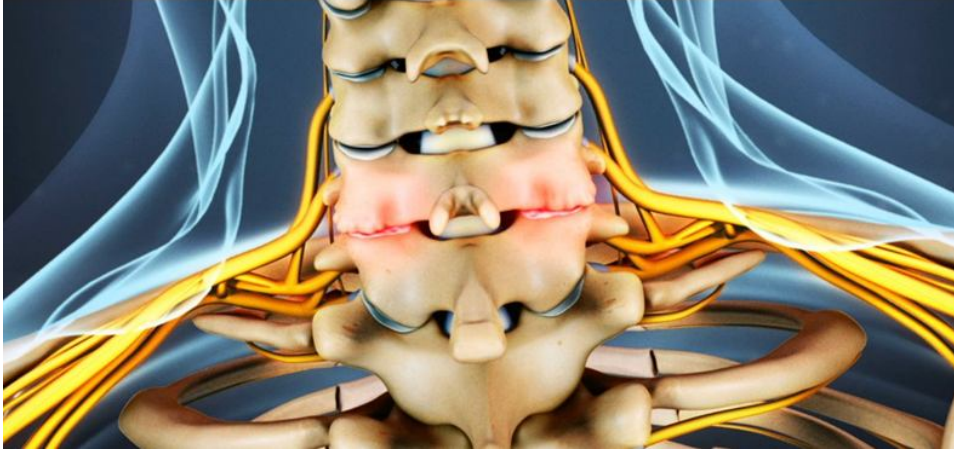
NASIL TEŞHİS KONUR?

Bel ve boyun fıtıklarının teşhisinde en önemli unsur doktor muayenesidir. Başta MRG olmaz üzere tüm görüntüleme yöntemleri ancak tanıyı doğrulamak ya da ayırıcı tanı amacıyla kullanılmalıdır. Sadece görüntüleme yöntemleri kullanılarak fıtık tanısı koymak doğru değildir. Ancak ne yazık ki günümüzde pek çok hasta bu nedenle yanlış olarak fıtık tanısı almaktadır.

BOYUN FITİĞİ

Boyun fitiği, boyun omurlarının arasındaki kıkırdağın, omurilik kanalına doğru yer değiştirmesi veya çıkması sonucu, kola gelen sinirlere ve omuriliğe baskı yapması ile oluşan hastalığa verilen addır.

BOYUN FITİĞİ



BOYUN FITİĞİNİN BELİRTİLERİ

- Ense bölgesinde ağrı, kas spazmı, boyun hareketlerinde kısıtlılık
- Ense bölgesinden kol veya kollara bazen art kafaya, göğse ve sırtta yayılabilen ağrı
- Kollar ve/veya ellerde uyuşma hissi
- Bař dönmesi, kulak çınlaması, bulantı, konsantrasyon bozukluğu, gözlerde sinek uçuşması gibi semptomlar
- Kol ve/veya ellerde kas gücünde azalma (elinden sık sık bir şeyleri düşürme, kavrama güçlüğü)
- Gece uykuda ağrıaşırı derecede artar

BOYUN FITİĞİNİN NEDENLERİ



Boyun bölgesini etkileyen travmalar (trafik kazası, kafanın çok hızlı bir şekilde ileri ya da geri hareketi, düşmevb) ve yanlış duruştur. Bazı iş kollarının da çalışanlarda boyun fıtığı riskini arttırdığı bilinmektedir. Örneğin sürekli matkapla çalışıyorsanız ya da motosiklet kullanıyorsanız boyun bölgesi aşırı ve düzenli titreşimlerden etkilenebilir. Ayrıca ilerleyen yaşlarda disklere yastıklama özelliğini veren sıvının bir miktar azalması neticesinde de boyun fıtığı görülebilmektedir.

BOYUN FITİĞİNİN TEDAVİSİ

Boyun fıtığı tedavisinde ilk olarak başvurulan yöntem, boyun kaslarını güçlendirerek omurgaya binen yükü hafifletmeye yönelik egzersizlerdir. Bu egzersizler sayesinde fıtığın ilerlemesi durdurulabilir. Fıtık nedeniyle yaşanan akut ağrıları hafifletmek için doktorunuz ağrı kesici ilaç önerebilir. İlaçla birlikte boyun kaslarını rahatlatan kas gevşetici merhemler kullanılabilir. Eğer ağrılar ilaç tedavisi ile azalmıyorsa ve boyun hareketleri kısıtlanmaya devam ediyorsa fizik tedavi seçeneği değerlendirilebilir. Fizik tedavi ile ağrıların görüldüğü bölgeler güçlendirilir ve fıtığın sinirlere yaptığı basıncın azaltılması hedeflenir.

Yukarıdaki tedavi yöntemleriyle, belirtileri kontrol altına alınamayan boyun fıtığı için ameliyat seçeneği gündeme gelebilir. Uzmanlar boyun fıtığı ameliyatını en son başvurulacak seçenek olarak görmektedir ve mümkün olduğunca cerrahi müdahale dışındaki yöntemlerden sonuç alma yoluna gitmektedir.

NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Boyun fıtığı belirtileri ve fıtığın ilerleyişi yaşam tarzının düzenlenmesi ve boyun bölgesini güçlendiren egzersizle önemli ölçüde kontrol altına alınabilir.

-Bilgisayar başında otururken duruşunuzu kontrol edin

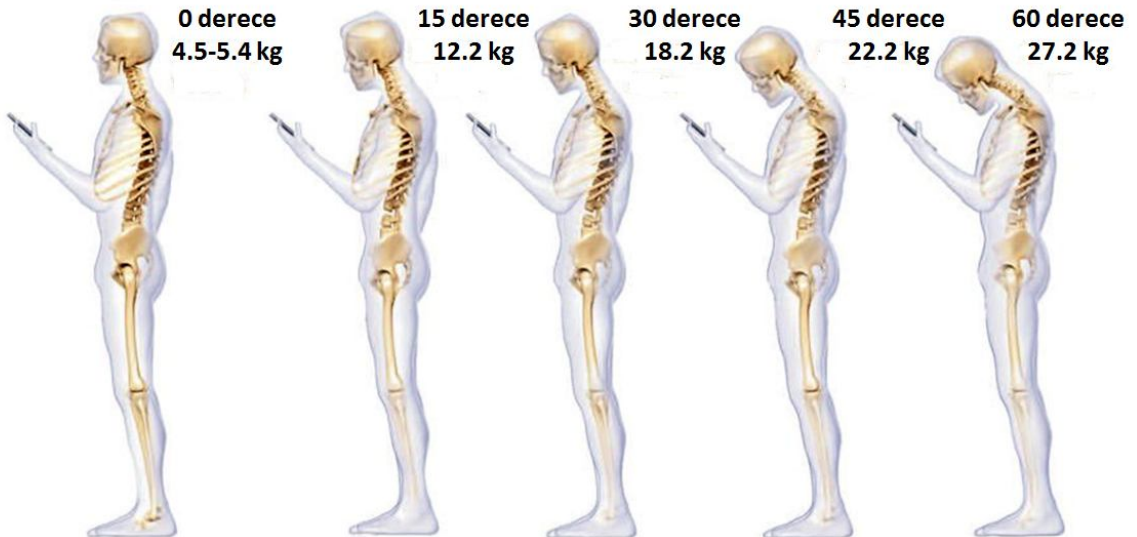
-Yürürken dik yürüyün, başınızı öne eğmeyin ve boynunuza yük bindirmeyin

-Boyun bölgesini zorlayan ve başın sürekli hareket halinde olduğu sporlardan uzak durun

-Düzenli egzersiz yapın. Uzmanlar yüzme, yürüyüş gibi egzersizleri önerilmektedir

-Boyun kaslarını güçlendirmek için egzersiz yapın

BOYUN AÇILARI VE İLAVE YÜKLER



KAYNAKLAR

- 1- <http://aktifhastanesi.com.tr/bel-ve-boyun-fitiklari>

EPİGENETİK ÇÖZÜM: BOYUN FITIĞI



Bu ürün majistral bir ilaçtır.

Uygulama teknikleri

- 1- İlk 14 gün boyunca üç kez en az yarım çay kaşığı kadar kremi, boynun omuzlarla birleşim noktasından saçlı kafa derisine kadar tüm boyun bölgesine uygulanır.
- 2- Krem uygulandıktan sonra fitik bölgesine 3-5 dakika masaj yapılmalı ve cildin kremi tamamen emmesi sağlanmalıdır.
- 3- 14 ve 40.cı günler arasında günde 2 kez yukarıda tarif edildiği gibi sürülmeye devam edilir.
- 4- Birinci günden 40.cı güne kadara krem uygulanırken son uygulama mutlaka gece yatmadan yarım saat önce yapılır.

Uyarılar ve Önlemler

- 1- İlk 1-2 haftada kullanıma bağlı olarak ağrılarda bir miktar artış olabilir.
- 2- Ağrılar kesilse bile kullanım 40. Güne kadar mutlaka devam ettirilmelidir.
- 3- Klima, hava akımı, aşırı terleme ve soğumaya karşı korunmalıdır.
- 4- Kullanım süresince boynunuzu zorlayacak ve ağrıya neden olabilecek hareketler yapmaktan mutlaka kaçınılmalıdır.
- 5- Uygulama süresince fitik bölgesinde saç ıslak bırakılmamalıdır.
- 6- Krem içeriği doğal ürünlerden oluşmakta olup herhangi bir alerjik reaksiyon oluşursa kullanım hemen kesilmeli ve doktorunuza bilgi vermelisiniz.

**BOYUN PROBLEMİNİZ VARSA 0 312 241 77 00NUMARALI TELEFONDAN
LÜTFEN RANDEVU ALINIZ.**

SİZLERİ 'EPIGENETİK SAĞLIK ÇÖZÜMLERİ' NE BEKLİYORUZ.