



Omurga Sağlığını Korumada Güncel Yaklaşımlar

Şermin Tükel Akay, Dr. Fzt.
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
İzmir Ekonomi Üniversitesi
15.01.2022

Konuşma Akışı

- Biyomekanik Yükler ve Kas-İskelet Sistemi Ağrıları
- Bel Ağrısı: Mevcut Bilgimiz, İş Gücüne ve Yaşama Yüğü
- Bel Ağrısına Yol Açan Nedenlere Genel Bakış
- Bel Ağrısının Önlenmesine Yönelik Öneriler:
 - Ergonomik Eğitim (Bel Okulu)
 - Egzersizler (Postüral Farkındalık, Omurga Mobilitesi, Core Stabilizasyon)

Ameliyathane ve Cerrahi Hemşireleri

- Kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının en sık görüldüğü gruplar: ameliyathane, cerrahi ve yoğun bakım hemşireleri (Soylar & Ozer, 2018).
- Ameliyathane ve cerrahi hemşireleri rutin işleri sırasında fiziksel ve biyomekanik stress yüklerine maruz kalmaktadır (Choobineh ve ark., 2010).



Biyomekanik Stres: statik yükler

- Uzun süre aynı postür
- Hatalı postür
- Devamlı, tekrarlayıcı ve monoton işler
- En fazla zaman geçirilen hatalı postür: gövde fleksiyonu $\geq 45^\circ$, gövde lateral fleksiyonu $\geq 20^\circ$ (Nourollahi ve ark., 2018).



Biyomekanik Stres: dinamik yükler

- İtme
- Çekme
- Ağır yük taşıma



Ameliyathane ve cerrahi hemşirelerinde en sık rapor edilen kas-iskelet sistemi ağrıları

- Bel, diz, ayakbileği/ayak ve boyun ağrıları.
- Bel ağrısı en çok rapor edilen ağrı (%49-%84) (Soylar & Ozer, 2018).



Bel Ağrısı: ne biliyoruz?

- Semptom hastalık değil
- Çok farklı bilinen ve bilinmeyen anormallik veya hastalıklardan kaynaklanabilir
- Ağrının lokalizasyonu ile tarif edilir: en alt kosta ile kalça-bacak birleşim yerine kadar olan bölge
- Bir veya iki bacakta birden görünen ağrı veya alt ekstremitelerde nörolojik bulgular eşlik edebilir
- Bel ağrısı olan neredeyse tüm vakalarda spesifik bir ağrı kaynağı tanımlanamamakta ve bu durum non-spesifik bel ağrısı olarak sınıflandırılmaktadır.
- Bel ağrısı olan kişilerin olmayanlara göre sıklıkla başka vücut bölgelerinde ağrı, genel fiziksel ve mental sağlık problemleri bulunmaktadır.
- MR vb görüntüleme bulguları tanıda spesifik değil. 50 yaş altında radyolojik bulgular ve ağrı arasında bir ilişki bulunuyor.

(Hartvigsen ve ark., Lancet 2018)



Bel Ağrısı Nedenlerine Genel Bakış

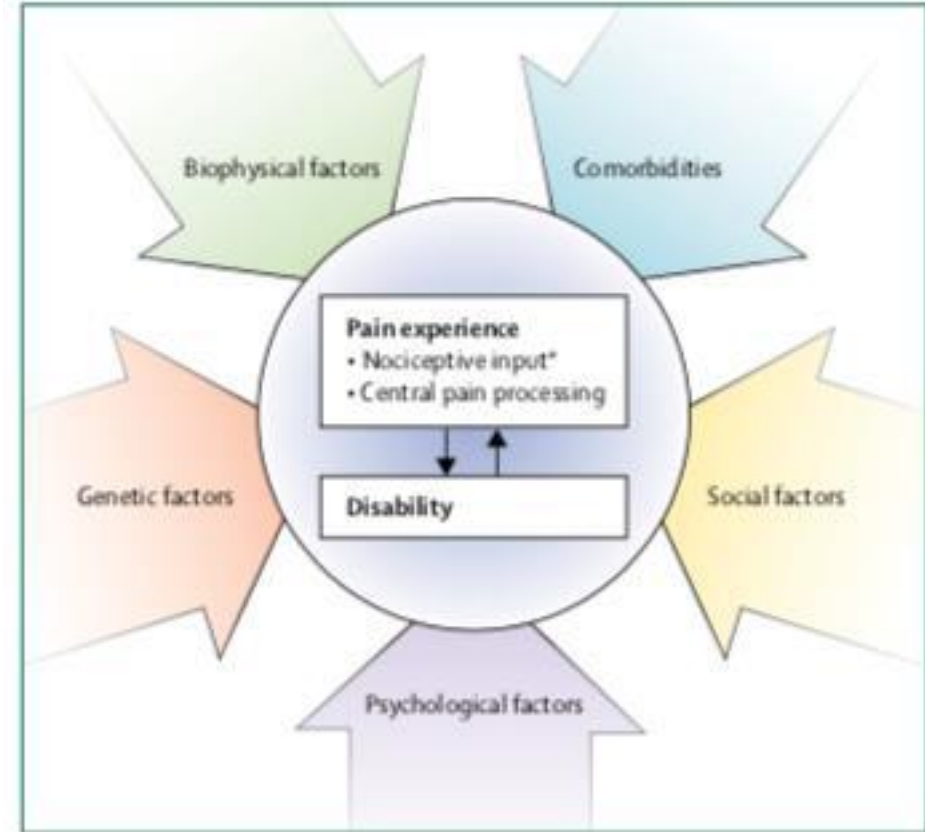
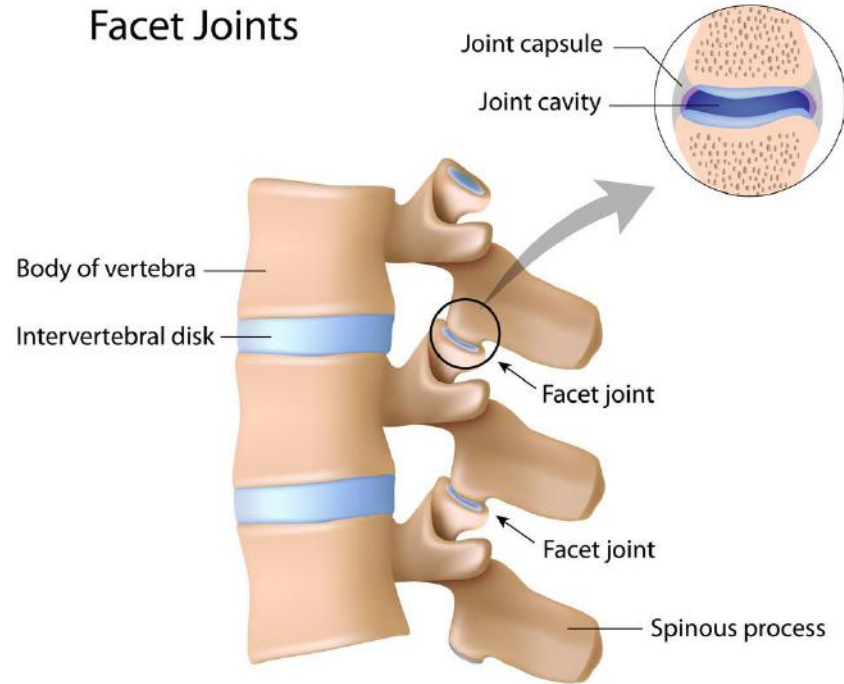


Figure 1: Contributors to low back pain and disability

The model includes key contributors to low back pain and disability but does not attempt to represent the complex interactions between different contributors. *Nociceptive input includes non-identifiable sources in non-specific low back pain, neurological sources (eg. radicular pain) and specific pathology (eg. fractures).

(Hartvigsen ve ark., Lancet 2018)

Ameliyathane ve cerrahi hemşirelerinde bel ağrısına yol açan nedenler

- Kişisel (genetic, morfolojik, egzersiz alışkanlığı)
- Biyomekanik
- Psikososyal (stress, iş-aile çatışması vb.)

(Buckle and Devereux, 2002; da Costa and Vieira, 2010; Widanarko et al., 2014; Dianat et al., 2018; Nourollahi et al., 2018)

- İş yeri fiziksel koşulları, nöbet, çalışma saatleri ve birimlerin idaresi ve organizasyonu

(Lelis et al., 2012; Bernal et al., 2015)



Omicron belirtisi olarak bel ağrısı-miyalji

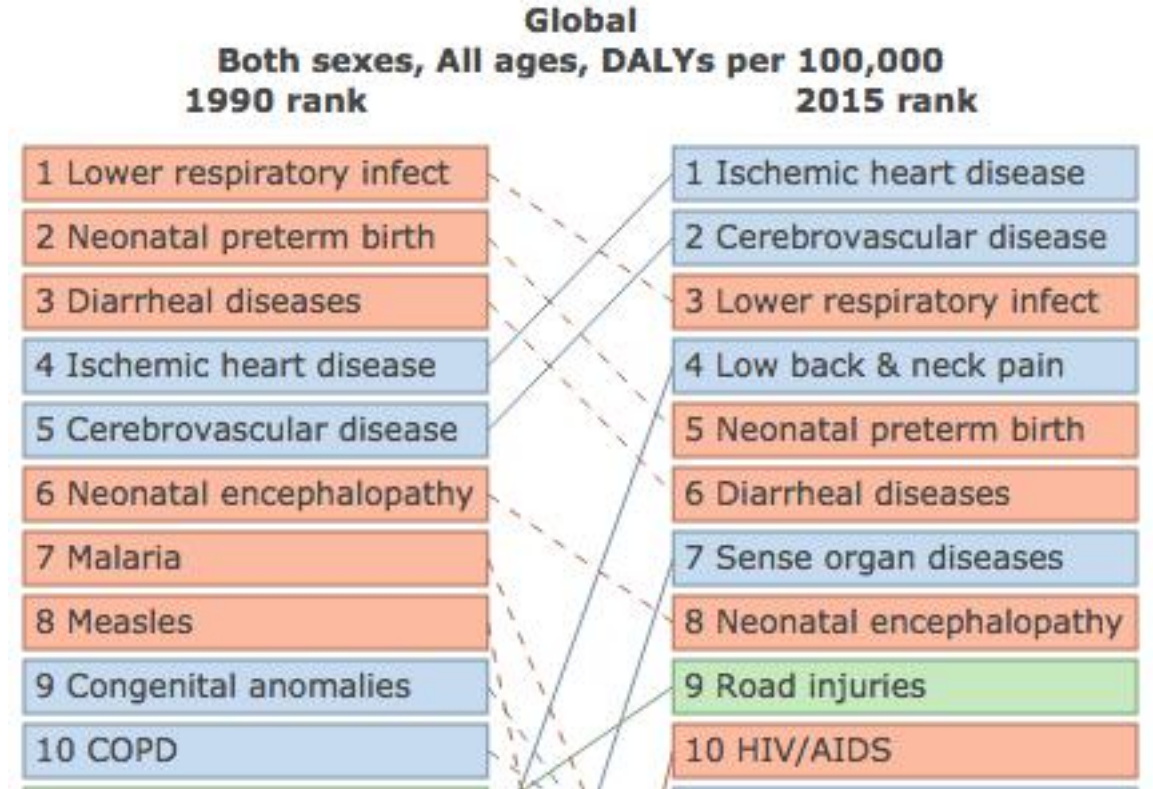
San Francisco Chronicle

“kas ağrısı veya bel ağrısı yaşayan kişilerin sağlıklarını yakından takip etmeleri gerektiği çünkü bu semptomların omicron varyantı ile ilişkili olma potansiyeli” üzerinde durulmaktadır.

Back pain and scratchy throats—omicron brings on new symptoms: The highly mutated coronavirus variant appears to have some distinctive symptoms in those testing positive in South Africa, according to a wide-ranging study conducted by Discovery Health, the country’s largest private health insurer. Those indicators include a scratchy throat, nasal congestion, a dry cough, and myalgia manifesting in lower back pain. “Individuals experiencing unexpected or uncommon muscle aches or low back pain should monitor their health closely and recognize the symptoms as potentially tied to the omicron variant,” Dr. Thomas Schuler, a chairman at the National Spine Health Foundation in the US, said in a statement.

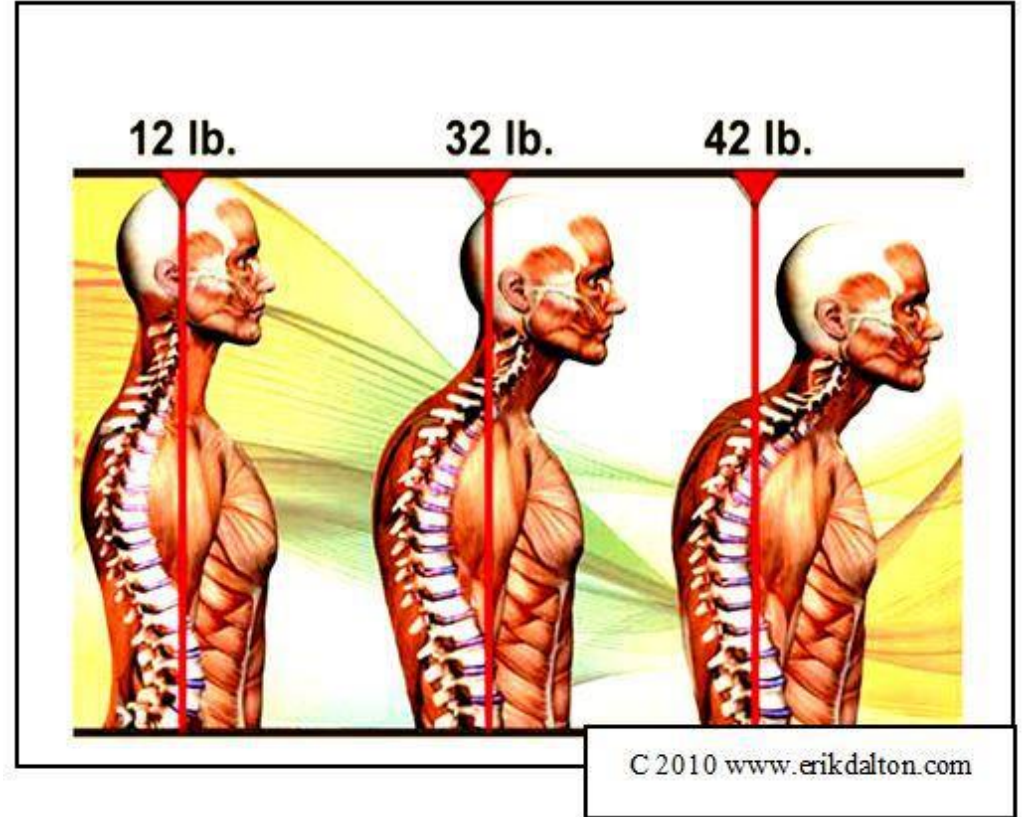
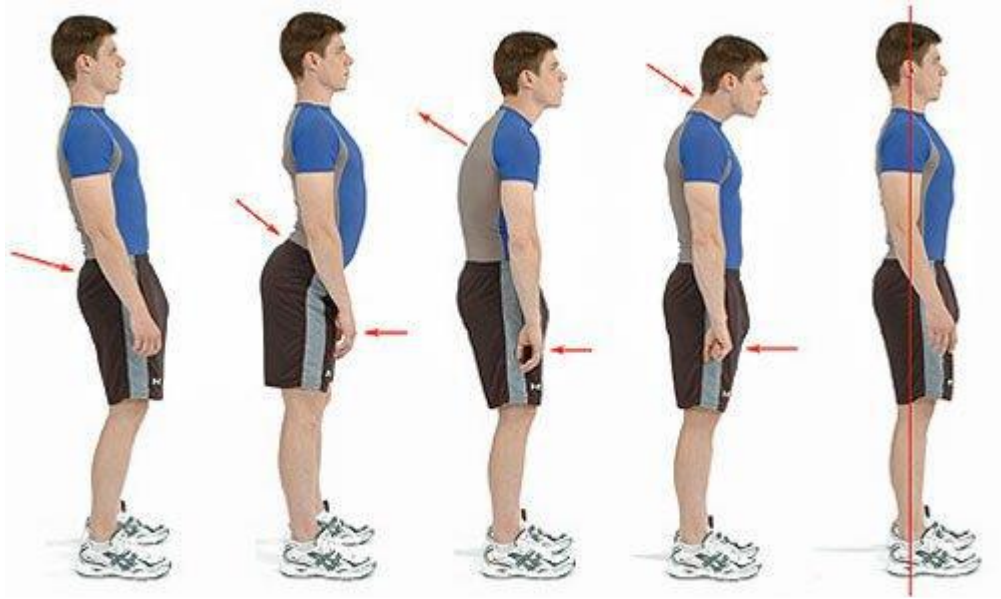
Low back pain: its burden and global impact

- The Global Burden of Disease (Hastalıkların Küresel Yüğü) 2015 bulguları;
- Bel ağrısı 1990' dan 2015' e %54 oranında artarak dünya genelinde 12. sıradan 4. sıraya yükselmiştir. En fazla düşük ve orta gelir düzeyindeki ülkelerde artış olmuştur. 60.1 milyon disability-adjusted life-years (DALY)
- Bel ağrısının yol açtığı engellilik çalışan yaş grubunda görülmektedir. Özellikle üş değiştirme veya işini modifiye etme olanağı bulunmayan düşük-orta gelirli ülkelerde durum tespit edilmiştir.
- Hemşirelerde kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları iş yerinden hastalık izni alma, iş veya aynı iş yerinde görev değişikliği talebi, ve hekim ziyaretine sebep olan temel neden olarak karşımıza çıkmaktadır (Soylar & Ozer, 2018).

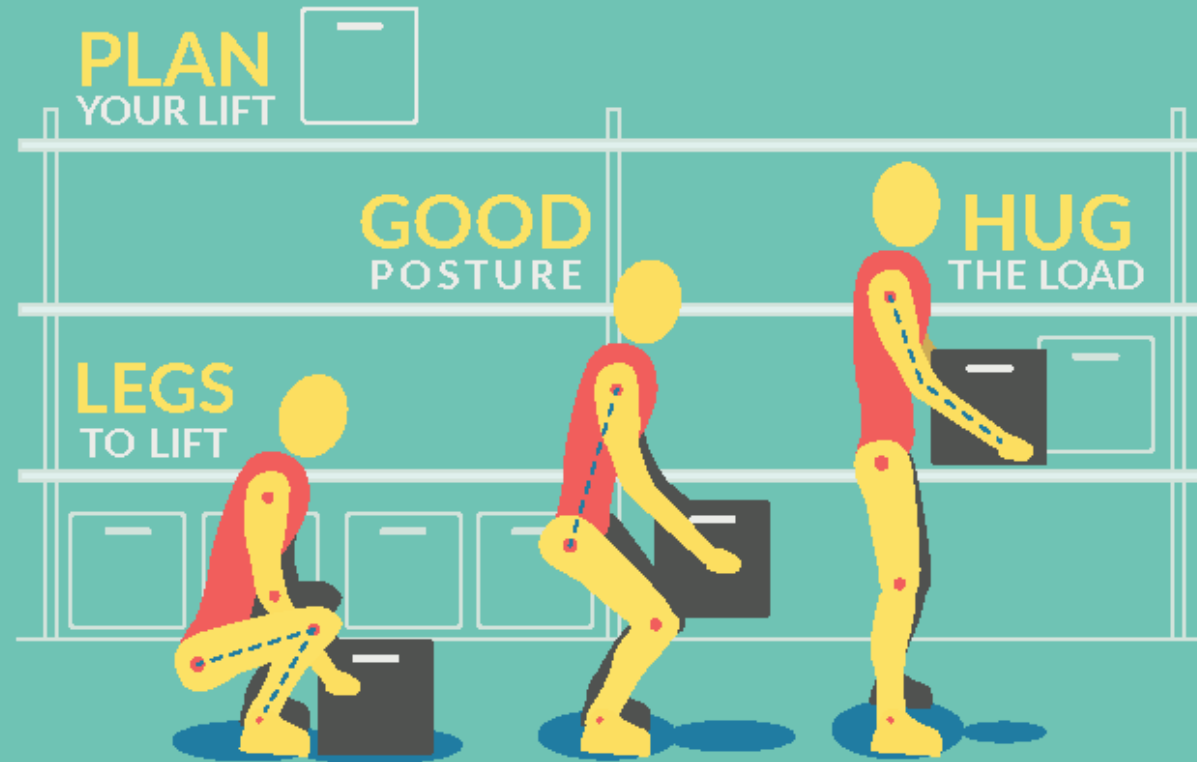


Bel ağrısını önlemek için neler yapabiliriz?

Ergonomik Eğitim



MANUAL HANDLING TECHNIQUES FOR LIFTING



MAXIMUM WEIGHT LIMITS

WOMEN

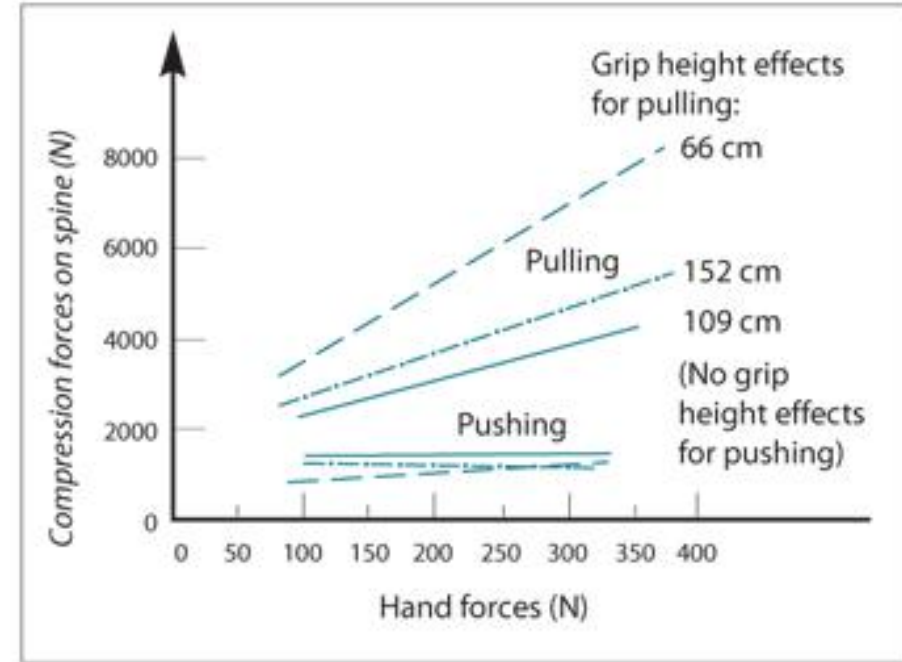
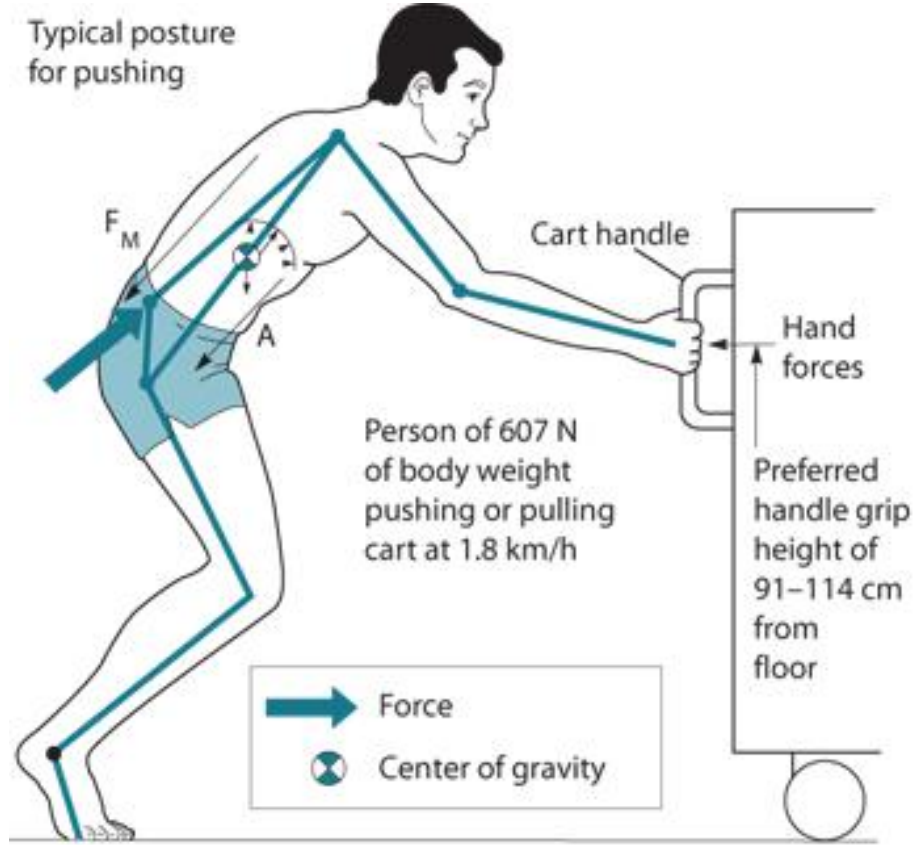


MEN





İtme-Çekme sırasında biyomekanik prensipler

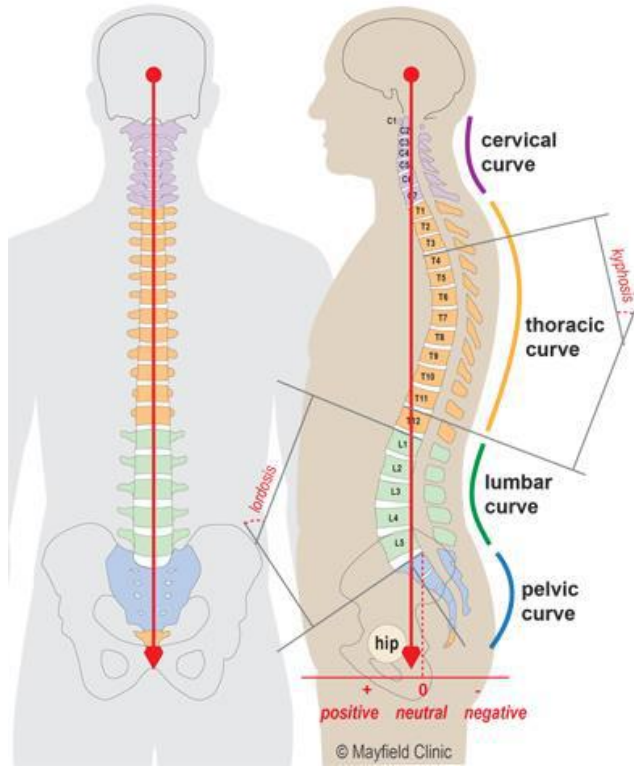


POSTÜR

- Doğru postür nedir?



En iyi postür dinamik postürdür !



En iyi postür dinamik postürdür !



Postür Farkındalığı Egzersizi

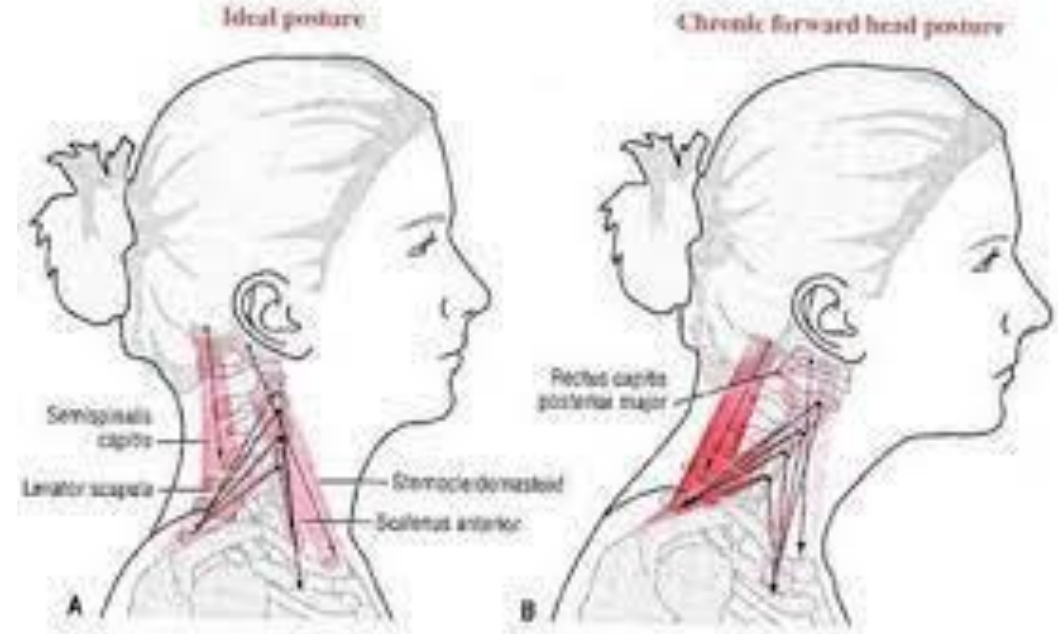
Nefes Egzersizi



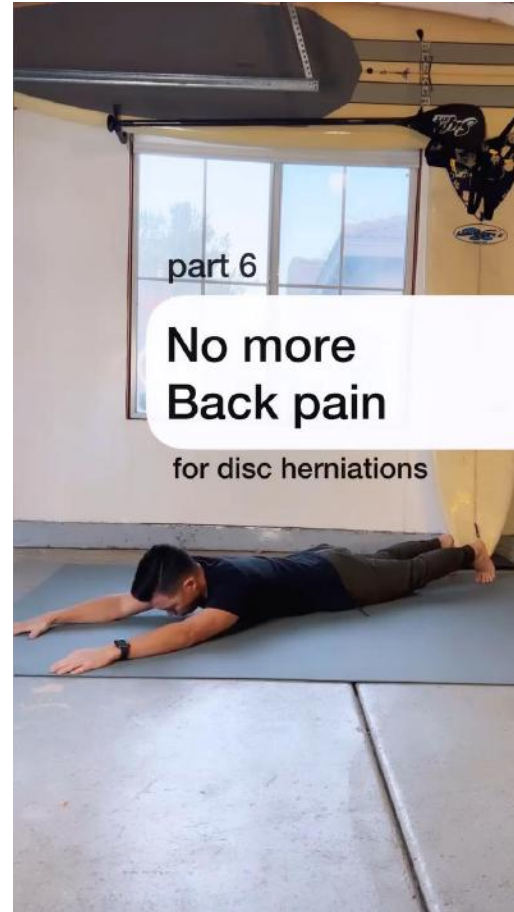
- <https://www.youtube.com/watch?v=YrddaP6ml1M>

Omurga Mobilite Egzersizleri

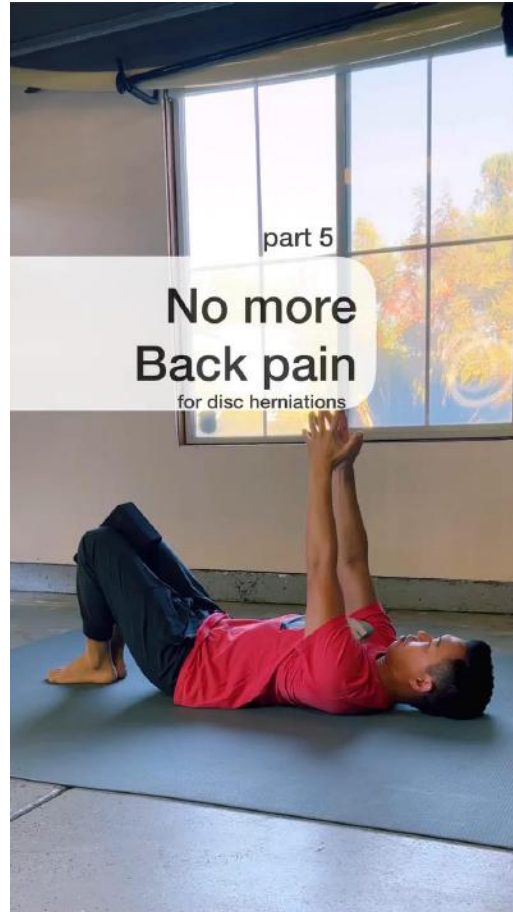
- Boyun (tilt)
- Boyun (lateral fleksiyon)
- Boyun (rotasyon-germe-rotasyon)
- Sirt (kedi-deve)
- Sirt (sandalye seviyesi omurga rotasyonu)
- Bel (ayak bileđi seviyesinden omurga rotasyonu)
- Pelvik Tilt
- Squat



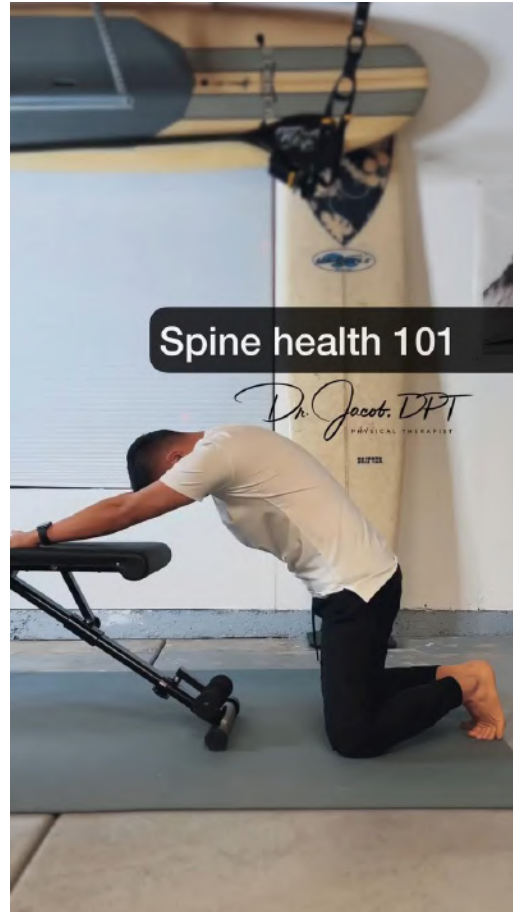
Ev Egzersizi-1



Ev Egzersizi-2



Ev Egzersizi-3



Ev Egzersizi-4 (Plank)

- <https://www.youtube.com/watch?v=Gh7mYP7jy4U>



SAĞLIKLI, AKTİF VE MUTLU KALMANIZ DİLEĞİYLE...
TEŞEKKÜRLER
[**sermin.tukel@ieu.edu.tr**](mailto:sermin.tukel@ieu.edu.tr)