

Boyun Fitigi

Yaşamýnýn bir döneminde boyun ađrýsýndan yakýnmayan insan oldukça azdır. Boyun ađrýları, boyun omurgasýný oluřturan kemiklerin, omurlarýn arasýnda yer alan disklerin ve omurga etrafýndaki kas ve bađlarýn bozukluđu sonucu olupur Boyun ađrýsýna yol ačan hastalýklarda ađrý bazı olgularda sadece ensededir. Bazý olgularda ise enseden bařa, sýrta, kollara ve hatta göđüse de yayýlabilir. Sýklýkla hastanýn boyun hareketlerinde kýsýtlýlık olupur. Kola ve ele yayýlan uyupmalar, ellerde güçsüzlük hissi, bař sersemlik hissi sýk dile getirilen yakýnmalardýr. Boyun ađrýsý bazen kipinin günlük yařam aktivitelerini etkileyerek yařam kalitesini bozabilir.

Boyun ađrýsýna yol ačan hastalýklar çok çeřitlidir:

boyun fýtýđý, disk dejenerasyonu, boyun omurgasýnda artroz (kireçlenme), miyofasyal ađrý sendromları, tekrarlayan strese bađlı zedelenme sonucu geliřen ađrýlar. Tekrarlayan aktivitelerde bulunma kötü pozisyon ve psikolojik stres ile birleřince “abýrýn kullanmaya bađlý zedelenme” tablosunu ortaya çýkarýr. Uzun süre bařýn öne eđilerek veya abýrý yukarı kaldýrýlarak çab yorgunluđu ve kas kýsalmasýna yol aarak boyun ve sýrt ađrýsýna neden olur. Çalýřma kořulları ve bilgisayar kullanýmýnýn artması nedeniyle sýk karřýlařýlmaktadır.

Boyunda kas kaynaklý ađrý (miyofasyal ađrý):

Boyun ve sýrtýn üst kaslarýnda ađrýlý kaynađý olan tetik noktalar mevcuttur. Nedeni tam bilinmemekle beraber çok sayıda insan görülmektedir. Boyun zedelenmeleri: Boyun bařý tařýdýđý ve çok hareketli olduđu için zedelenmelere çok aayıktýr. Motorlu araç kullanma, spor kazası ve düpmeler sonucu boyunda zedelenmeler kolaylýkla olupabilir. En çok kas ve bađlar gibi yumuřak doku zedelenmeleri olupsa da, bazı ađrý yaralanmalar boyun kemiklerinde kýrýk ya da kaymaya yol aarak omurilik zedelenmelerine neden olabilirler.

Boyun fýtýđý:

Omurgayı oluřturan kemiklerin arasýndaki diskin zamanla zayıflamasýyla disk içeriđi dýřarıya dođru fırlar. Fýtýklařma sonucu disk ya da omuriliđin üzerine baský olupabilir. Sinir kökü sýkýřması ile kola ve ele yayýlan biddetli ve yanýcý ađrý, uyupma, karýncalıklar olgularda da el veya kolda kas güçsüzlüđu görülebilir.

Disk yapýsýnýn bozulması (disk dejenerasyonu):

Boyun omurgasýný oluřturan kemiklerin arasýnda yer alan diskler çok emilimi görevini görür. 40 yařýndan sonra diskin normal jelatin yapýsý bozulur. Disk dejenerasyonu daha çok ilerleyen yařla olupmakla beraber, yařam tarzý, genetik, sigara içme, beslenme ve fiziksel aktivite özellikleri tarafından da etkilenir.

Kireçlenme:

Boyun kemikleri arasýndaki eklemlerin yapýsýnda bozulmalar sonucu geliřir, genellikle yařla beraber artar. Bařýn arka tarafýnda kronik ađrýdan yakýnabilirler. Tümörler, enfeksiyonlar ve omurga kemiklerindeki dođuřtan olan anomaliler.

Nasýl önlem alınmalı?

Boyun duruşunun (postür) düzgün olması ve boyun-sýrt bölgesinin güçlendirilmesi, boyunda travmadan ve tekrarlayıcı strese kaçýnma, düzgün beslenme ve fiziksel aktivite yapma, sigarayý bıraktmak, iř yerinde ergonomik düzenlemeler yapmak gereklidir.Boyun ađrýsý çekenlere öneriler:

Çalýřmanýza sýk ara verin. Masada veya arabada otururken kýsa aralar verip ayađa kalkýn, kýsa yürüme ve gerinme egzersizleri yapýn.

Çalýřma sandalyenizi ve bilgisayarýnýzý ayarlayýn. Otururken kalçalarýnýzýn hizası dizlerinizden hafifçe daha yukarıda olmalı, boyun dođru pozisyonda olmalıdır.

Çok sayıda veya kalýn yastýkla yatmayýn, televizyon izlerken kanepenin koluna bařýnýzý dayayıp uyuyakalmayýn!

Telefonun ahizesini omuz ile boynunuzun arasýna sýkýřtırarak konupmayýn.

Germe ve güçlendirme egzersizleri yapýn. Omurga sađlýđý için yürüyün ve yüzün.

Boyun fýtýđý tedavisi:

Çođu boyun fýtýđý ameliyat dýřý dođal yöntemlerle iyileřmesi mümkündür. ATH terapi, Chiropractic, manual terapi, Terapilerin birliřinde gelir. Yapýlan bu uygulamalardaki amaç hastalýđýn ameliyat seřpasýna getirmeden tedavi ederek hastalýđýndan kurtarmaktır.