

Bel Fitigi

Disk iki kýsýmdan olupur. Diskin ortasýndaki kýsým jelatin gibi yumþak ve etrafýndaki anulus fibrosus halka þeklinde bunu sarmý. Disk geþ insanlarda bir mukoglukosakkaridtürevi olan glikosaminoglikanlardan olupur. Bu madde suyu kendine çeker ve bađlar, böylece elastik bir yapıya sahip olur. Diskte damar ve sinir yoktur, yani onun beslenmesi farklıdır. Hareket etikce omurlardan ihtiyacı olan sıvıyı alır. Kibi yapılandıkca glikosaminoglikan yerine bir polisakkarid-protein kompleksi olan dermatan sulfat olupur. Dermatana sulfat suyu kendine daha az çeker ve bađlar. Bu nedenle diskin ortasýndaki nukleus pulposus kısımy büzülür.

Bel fıtyđý :

Disk iki kýsýmdan olupur. Diskin ortasýndaki kýsým jelatin gibi yumþak ve etrafýndaki anulus fibrosus halka þeklinde bunu sarmý. Disk geþ insanlarda bir mukoglukosakkaridtürevi olan glikosaminoglikanlardan olupur. Bu madde suyu kendine çeker ve bađlar, böylece elastik bir yapıya sahip olur. Diskte damar ve sinir yoktur, yani onun beslenmesi farklıdır. Hareket etikce omurlardan ihtiyacı olan sıvıyı alır. Kibi yapılandıkca glikosaminoglikan yerine bir polisakkarid-protein kompleksi olan dermatan sulfat olupur. Dermatana sulfat suyu kendine daha az çeker ve bađlar. Bu nedenle diskin ortasýndaki nukleus pulposus kısımy büzülür.

Disk hernisi (bel fıtyđý) nedir?

Bel fıtyđý genellikle belde (lomber bölgesi) ve az olarakta boyunda görölürse bunada boyun fıtyđý denir. Bel fıtyđý genellikle 30-40 yaşlarında görölür, belde sıkca görölmasının sebebi buraya apýrý ađýrlýđýn yüklenmesidir. Diskin ortasýndaki jelatinimsi kısımdan kopan parçalara sequester denir ve bunlar genellikle sinirleri sıkýptýrarak ađryasebep olurlar.

Disk sarkması (prolapsus):

Diskin basınca dayanamýyarak bir kısımynn spinal (omur) kanala dođru sarkması nedeniyle spinal kanaldan geþen sinir demetleri sıkýpýr. Buda zamanla iltihaplanmalara ve ađrylara sebep olur. Diskin normal kalýnlýđý 4-6 mm'dir, þayet disk tabii yapýsýný korursaki, bu genellikle mümkün deđildir.

Diskin sarkmadan önce çýkýntý yapması (protrusion):

Disk etrafýndaki kısımynn gevþemesi nedeniyle ortasýndeki jelatinimsi tabaka üzerinde apýrý basınç biner ve buna dayanamayan jelatin hafif çýkýntý yapar. Bu çýkýntý sinirli sıkýptýrýr ve buda sinirsel ađrylara sebep olur. Diskin sarkması (prolapsus) veya disk çýkýntýsý (protrusion) birçok sebebi olabilir. Bunların babýnda yapılanma aradoku zafiyeti ve kazalar belfıtyđýnyn olupmasının büyük etkenlerdir.

Bel fıtyđýnyn belirtileri (semptom):

1. Bel fıtyđý bazen kendini belli etmeden yavaş yavaş ilerleyebilir, bazende omurlardan çýkan sinirleri veya omur içinden geþen demetini sıkýptýrýrarak rahatsızlıklara sebep olur.
2. Sinir köklerinin sıkýpmasıyla ortaya çýkan rahatsızlıklar: Kol veya bacaklarda çok yođun bir ađry, karýncalanma veya uyuþukluk durumlar ortaya çýkar. Siyatik olarak bilinen rahatsızlıkta belden ayaklara kadar uzanana sinir sıkýpması sonucu olupur.
3. Omuriliđinin sıkýpması sonucu ortaya çýkan rahatsızlıklar: Omuriliđinin sıkýpması sonucu kol ve bacaklardaki rahatsızlıkların yanýnda mesane, makat ve cinsel organlarda uyupukluk hissedilir. Budurumda mutlaka doktora gidilmelidir.
4. Sinir demetinin (cauda equina) sıkýpması sonucu ortaya çýkan rahatsızlıklar. Buna kısaca cauda sendromu denir: Sinir demetinin sıkýpması sonucu mesane ve son bađýrsak (rektum) artýk konturol edilemez. Cinsel organlarda ve bacaklarda felç görölabilir. Bu durumda mutlaka doktora baþ vurulmalıdır.

Bel fıtyđýnyn teþhisi:

Hastalýđýn geþmiþinin (anamnez) doktor tarafýnda iyi bilinmesi gerekir, böylece doktor hastalýđýn hangi aþamada olduđu tesbit edebilir fakat bazen buda yeterli gelmeyebilir. Bu nedenle komputertomografi, röntgen veya MR'nin çekilmesi gerekebilir. Ancak bu þekilde hastalýđýn hangi devrede olduđu anlaşılr ve ona uygun bir tedavi uygulanýr.

Ne gibi tetbirler alınabilir?

Omurgada problem çýkması omuz, sırt ve bel kaslarının durumuna çok bađlıdır, çünkü kaslar sağlam güçlü oldukca omurlara azalýr.

1. Ýþ yerinde band veya masa babýnda çalıþırken belli fazla zorlamadan çalıþma imkanı ayarlanmalıdır.
2. Fazla kilolar omurlar için çok büyük ađrylık oluþturur, bu nedenle fazla kilolardan kaçýnmalıdır.

3. Sandelyeye oturunca dođru oturmak gerek ađýrý öne, yanlara veya arkaya sarkmak bele zarar verebilir.
4. Ađýr yükleri ya yalýnýz kaldýrmamalý veya parça parça kaldýrmalýdır.
5. Ađýr yükü kaldýrırken kesinlikle bacaklarý düz tutarak eđilip kalkýlmalýdır.
6. Tađýna yükün tek tarafly tađýnmamasý gerekir.
7. Yükün mümkün oldukça vücuda yapýbýk tađýnmasý daha uygundur.