

Boyun fýtýđý

Yapamýnýn bir döneminde boyun ađrýsýndan yakýnmayan insan oldukça azdýr. Boyun ađrýlarý, boyun omurgasýný oluđturan k eklemlerin, omurlarýn arasýnda yer alan disklerin ve omurga etrafýndaki kas ve bađlarýn bozukluđu sonucu oluđur. Boyun ađrýsýna yol ačan hastalýklarda ađrý bazý olgularda sadece ensededir. Bazý olgularda ise enseden bađa, sýrta, kollara ve hatta göđüse dođru yayýlabilir. Sýklýkla hastanýn boyun hareketlerinde kýsýtlýlýk oluđur. Kola ve ele yayýlan uyupmalar, ellerde hissi, bađ dönmesi, sersemlik hissi sýk dile getirilen yakýnmalardýr. Boyun ađrýsý bazen kibinin günlük yapam aktivitelerini etkile yapam kalitesini bozabilir.

Boyun ađrýsýna yol ačan hastalýklar çok çeřitlidir: boyun fýtýđý, disk dejenerasyonu, boyun omurgasýnda artroz (kireçlenme), miyofasyal ađrý sendromlarý, tekrarlayan strese bađlý zedelenme sonucu geliþen ađrýlar.

Tekrarlayan strese bađlý ađrý: Tekrarlayan aktivitelerde bulunma kötü pozisyon ve psikolojik stres ile birleþince “apýrý kullanmaya bađlý zedelenme” tablosunu ortaya çýkarýr. Uzun süre bađýn öne eđilerek veya apýrý yukarý kaldýrýlarak çab yorgunluđu ve kas kýsalmasýna yol aarak boyun ve sýrt ađrýsýna neden olur. Çalýþma koþullarý ve bilgisayar kullanýmýnýn ar nedeniyle sýk karþýlaþýlmaktadır.

Boyunda kas kaynaklý ađrý (miyofasyal ađrý):

Boyun ve sýrtýn üst kaslarýnda ađrýlý kaynađý olan tetik noktalar mevcuttur. Nedeni tam bilinmemekle beraber çok sayýda insan görülmektedir.

Boyun zedelenmeleri: Boyun bađý taþýdýđý ve çok hareketli olduđu için zedelenmelere çok aayıktýr. Motorlu araç kazasý, dalma kazasý ve düþmeler sonucu boyunda zedelenmeler kolaylýkla oluþabilir. En çok kas ve bađlar gibi yumuþak doku zedelenmeleri oluþsa da, bazý ađrý yaralanmalar boyun kemiklerinde kýrýk ya da kaymaya yol aarak omurilik zedelenmelerine neden olabilirler.

Boyun fýtýđý:

Omurgayý oluđturan kemiklerin arasýndaki diskin zamanla zayıflamasýyla disk içeriði dýþarıya dođru fırlar. Fýtýkþma sonucu ya da omuriliđin üzerine baský oluþabilir. Sinir kökü sýkýþması ile kola ve ele yayýlan piddetli ve yanýcý ađrý, uyupma, karýncal olgularda da el veya kolda kas güçsüzlüđu görülebilir.

Disk yapýsýnýn bozulması (disk dejenerasyonu):

Boyun omurgasýný oluđturan kemiklerin arasýnda yer alan diskler þok emilimi görevini görür. 40 yaþýndan sonra diskin normal-jelatin yapýsý bozulur. Disk dejenerasyonu daha çok ilerleyen yaþla oluþmakla beraber, yapam tarzý, genetik, sigara içme, beslenme ve fiziksel aktivite özellikleri tarafýndan da etkilenir.

Kireçlenme:

Boyun kemikleri arasýndaki eklemlerin yapýsýnda bozulmalar sonucu geliþir, genellikle yaþla beraber artar. Bađýn arka tarafýnda kronik ađrýdan yakýnabilirler.

Tümörler, enfeksiyonlar ve omurga kemiklerindeki dođuptan olan anomaliler.

Nasýl önlem alýnmalý?

Boyun duruþunun (postür) düzgün olmasý ve boyun-sýrt bölgesinin güçlendirilmesi, boyunda travmadan ve tekrarlayýcý stresten kaçýnma, düzgün beslenme ve fiziksel aktivite yapma, sigarayý býrakmak, ip yerinde ergonomik düzenlemeler yapmak gereklidir. Boyun ađrýsý çekenlere öneriler:

- Çalýþmanýza sýk ara verin. Masada veya arabada otururken kýsa aralar verip ayađa kalkýn, kýsa yürüme ve gerinme egzersizi yapýn.

- Çalýþma sandalyenizi ve bilgisayarýnýzý ayarlayýn. Otururken kalçalarýnýzýn hizasý dizlerinizden hafifçe daha yukarýda olma boyun dođru pozisyonda olmalýdır.

- Çok sayýda veya kalýn yastýkla yatmayýn, televizyon izlerken kanepenin koluna bađýnýzý dayayıp uyuyakalmayýn!

- Telefonun ahizesini omuz ile boynunuzun arasýna sýkýþtırarak konuþmayýn.

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

Boyun ađrýlarýnýn tedavisi:

Çođu boyun fýtýđý olgularý ameliyat dýþý yöntemlerle iyileþebilmektedir. AHT terapi, Manual terapi bu hastalýklarda önde gelen yöntemidir, ve tüm dünyada kullanýlan dođal terapi yöntemidir. maksak hastalýđý ameliyat sehpasýna getirilmeden, hastalýđýnýn te etmektedir.