

Bel fýtýđý

Bel fýtýđý, disk hernisi:

Disk iki kýsýmdan olupur. Diskin ortasýndaki kýsým jelatin gibi yumþak ve etrafýndaki anulus fibrosus halka þeklinde bunu sarmý. Disk geñ 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 kýsmý büzülür.

Disk hernisi (bel fýtýđý) nedir?

Bel fýtýđý genellikle belde (lomber bölgesi) ve az olarakta boyunda görülürse bunada boyun fýtýđý denir. Bel fýtýđý genellikle 30-40 yaşında görülür, belde sıkca görülmesinin sebebi buraya aþýrý ađýrlýđýn yüklenmesidir. Diskin ortasýndaki jelatinimsi kýsmdan kopan parçalara sequester denir ve bunlar genellikle sinirleri sıkýptýrarak ađýryasebep olurlar.

Disk sarkması (prolapsus):

Diskin basýnca dayanamýyarak bir kýsýmnn spinal (omur) kanala dođru sarkması nedeniyle spinal kanaldan geñen sinir demetleri sıkýpýr. Buda zamanla iltihaplanmalara ve ađýrlara 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 kýsýmnn gevþemesi nedeniyle ortasýndaki jelatinimsi tabaka üzerinde aþýrý basýnç biner ve buna dayanamayan jelatin hafif çýkýntý yapar. Bu çýkýntý sınırlı sıkýptýrýr ve buda sinirsel ađýrlara sebep olur. Diskin sarkması (prolapsus) veya disk yapmasýnýn (protrusion) birçok sebebi olabilir. Bunların baþýnda yapılanma aradoku zafiyeti ve kazalar belfýtýđýnýn olupmasýnýn büyük etkenlerdir.

Bel fýtýđýnýn belirtileri (semptom):

- Bel fýtýđý bazen kendini belli etmeden yavaş yavaş ilerleyebilir, bazende omurlardan çýkan sinirleri veya omur içinden geñen sinir demetini sıkýptýrtýrarak rahatsızlıklara sebep olur.

- Sinir köklerinin sıkýpmasıyla ortaya çýkan rahatsızlıklar: Kol veya bacaklarda çok yođun bir ađýr, karýncalanma veya uyupukluk durumlar ortaya çýkar. Siyatik olarak bilinen rahatsızlıkta belden ayaklara kadar uzanana sinir sıkýpması sonucu olupur.

- 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.

- Sinir demetinin (cauda equina) sıkýpması sonucu ortaya çýkan rahatsızlıklar. Buna kısaca cauda sendromu denir: Sinir demetinin sıkýpması sonucu mesane ve son bađýrsak (rektum) artýk kontrol edilemez. Cinsel organlarda ve bacaklarda felç görülebilir. Bu durumda mutlaka doktora baþ vurulmalıdır.

Bel fýtýđýnýn tephisi:

Hastalýđýn geñmiþinin (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 ile 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.

- Ýþ yerinde band veya masa baþýnda çalıþırken beli fazla zorlamadan çalıþma imkanı ayarlanmalıdır.

- Fazla kilolar omurlar için çok büyük ađýrlık oluþturur, bunedenle fazla kilolardan kaçýnmalıdır.

- Sandalyeye oturunca dođru oturmak gerek aþýrý öne, yanlara veya arkaya sarkmak bele zarar verebilir.

- Ađýr yükleri ya yalnız kaldýrmamalı veya parça parça kaldýrmalıdır.

- Ađýr yükü kaldýrırken kesinlikle bacakları düz tutarak eðilip kalkmalıdır.

- Taþına yükün tek taraflý taþınmaması gerekir.

- Yükün mümkün oldukca vücuda yapıþık taþınması daha uygundur.

Bel fýtýđýný tedavisi:

Bel fýtýđý bađlangýclarýnda cođu zaman dođal terapi yöntemlerle tedavi etmek mümkün, AHT terapi ve manual terapi bu tedavilerde gelir, ameliyat sehpasýna gelmeden fýtýđý bertarap etmek çok önemlidir. mutlaka uzman hekim kontrolünde bu terapi yapýlmasý gerekir.