

Omuz ve Sýrt ađrýsý

Uzun zamandan beri devam eden boyun omuz ve sýrt ađrýlarýmýz ve beraberinde bađ dönmesi, halsizlik, iptahsýzlyk vs gibi akut veya iltihabi bir pikayetle birlikte ortaya çýkmýþ ise, bu ađrýlar ve gerisinde yatan rahatsýzlyđýn sebebini gerekli tephis tahlil ve tetkiklerle bulmak gerekir, birçok kez yaptýrýmýþ tahlil, tetkik, röntgen ve hatta MR filmlerine ve tedavine rađmen ciddi bir sonuç elde edilememiþ, ama buna rađmen geçmek bilmeyen boyun omuz ve sýrt ađrýлары devam ediyorsa. mutlaka akupunktur tedavi yaptýrmakta fayda vardýr.

Omuz ve sýrt ađrýsý, bu tür pikayetler Özellikle masa bađý ip yapanlar, sürekli direksiyon bađýndaki þoförler, bankalarda, borsa mesaisi bilgisayar bađýnda geçen operatörler vs.

Bu ve benzeri meslek gruplarýnýn en büyük riski hareket kýsýtlýlyđýdır. Bu sebeple özellikle boyun sýrt ve omuzlarda bulunan k gruplarý zaman içinde kasýlmaya, spazma ve beraberinde kan dolabým bozukluklarýna vs sebep olacak derecede tembelleþir. Oysa bu bölge,boyun ile vücudun bütün organlarýný sevk ve idare eden “beyin” ile “vücut” arasýnda bir iletiþim köprüsüdür. Bu bakýmdan çok önemli bir görevi vardýr.

Bir kere vücudu idare edecek olan beyin, tüm gereksinimlerini boyun yoluyla karþýlar. Beyni besleyecek kan damarlarý, ona sinyal ulaþtıracak sinirler vs boyundan geçer. Diđer taraftan beyinden ellere kollara ayaklara vs. verilecek tüm komutlar yine boyundan geçer.

Ýpte zaman içinde bu bölgede duruþ oturuş bozukluklarý, hareket kýsýtlýlyđý ve diđer birçok etken sebebiyle meydana gelen bo kas kasýlmalarý, kireçlenme, boyun omurluđi kayması, boyun fýtyđý gibi durumlar vücudun iletiþim sistemini zorda býrakýr. Bu durumda aslýnda gizli açýk yapılan birçok rahatsýzlyđýn temel faktörüdür.

Böylesi durumlarda vücut uyarý sistemini devreye sokar ve boyun bölgesinde, omuzlarda ve sýrtta ađrýlar belirir. Bu ađrýlar ilk zamanlarda biraz dinlenince geçer. Çünkü yeni baþlangıçtır. Ama zamanla sizi rahatsýz edecek hal alýr. Ancak bu pikayetlerle gidildiðince genelde ciddi bir tephis konulamaz. Ancak þahýs artýk halsizlikten, yorgunluktan vs söz etmeye baþlamýþtır. Bu pikayetlerin sebebi, bu bölgelerin iyi kan alamamasý, beyne gerekli kan gidememesi sebebiyle ortaya çýkan pikayetlerdir. Bu pikayetler ileriki yýllarda bazen farklı ađrý ve rahatsýzlyk olarak ortaya çýkar. Örneðin bazen kalp çarpýntýsý, tansiyon bozuk kulakta uđultu çýnlama, kabýzlyk, hazýmsýzlyk, þipkinlik gaz gibi pikayetler ortaya çýkar. Ve bu pikayetler dile getirilerek yapılan müracaatlarda, þahýs pikayetini böyle söyleyince doktor da ona göre yaklaþýmında bulunur. Konulan tephis ve verilen tedavilerin bir kısmý bu bakýmdan sonuçsuz kalýr.

Oysa bu tür boyun omuz ve sýrt ađrýsý pikayeti olanlarýn yapması gereken bazı basit ama önemli davranýþlar vardýr. Masa ba arada bir kalkýp gezinmek. ortamý havalandýrmak, spor yapamasa bile yürüyüş yapmak, arada bir de olsa merdiven çýkmak v hareketli kýlacak davranýþlardandır. Birkaç akşamda bir omuz ve sýrt bölgesine bitkisel yađlar veya kremler epliðinde masaj uygulamak veya sadece ovuşturmak bile çok yararlı olacaktır.

Bütün tedavi yollarý denendiði halde bu tür rahatsýzlyđý devam eden hastalarýmýzýn verdikleri bilgilerden yola çýkarak þunu da söylemeliyiz ki, bu tür rahatsýzlyklarda yarým kür dediðimiz onbeþ seanslyk bir akupunktur tedavisi de oldukça iyi sonuç vermektedir.