BOYUN AĞRILI HASTALARA ÖNERİLER



SANKO Üniversitesi Hastanesi
Beyin ve Sinir Cerrahisi Ana Bilim Dalı
GAZİANTEP

Sağlığınız İçin

SANKO ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

0850 811 87 65

Boyun ağrısı neden olur?

Eğer siz vücudunuzu, onun çevreyle etkileşimini iyi bilirseniz, onu yaşam boyu korumak için sorumluluklarınızı yerine getirebilirsiniz. Bu nedenle bu kitapçıkta boynunuzu biraz tanıtmak ve onu daha sağlıklı tutmak için öneriler getirmek istiyoruz.

Boyun, ağrı yaratan sorunlara çok duyarlıdır. Bu sorunlar boynun bizzat içinden veya dışından gelebilir. Bunlardan birisi **omurlarda ve eklemlerdeki yıpranmadır.** Aslında 40 yaşın üzerindeki erişkinlerin hemen hemen tamamında boyun filmlerinde eklemlerde bozulma başlar. Ancak bu bozulma nadiren ağrı yaratır.

Boyun omurları, önde ve arkada yer alan kas grupları ile desteklenmektedir. Bu kas grupları hem boynun çeşitli yönlerde hareketini sağlar, hem de boynu destekleyerek onun normal postüründe durmasını sağlar. Eğer bu kaslarda zayıflama olursa boyun postürü de bozularak ve ağrıya yol açacaktır.

Sonuçta bazı kaslarda spazm, omurlarda ve eklemlerinde dejenerasyon (Eskime, yıpranma) olacak ve bunların her birisi boyun ağrısına yol açacaktır.

Her yaşta günlük aktiviteler veya kazalar boyunca zedelenmeye ve gerginliğe yol açabilir. Günlük yaşamda alınan kötü postürler sıklıkla boyunda gerginlik yaratır. Ayrıca stresin yarattığı kas gerilimi de boyun kaslarını etkiler.

Yukarıda saydığımız çeşitli nedenlere bağlı ağrı ve diğer yakınmaları gidermek için kişinin bizzat yapabileceği birçok şey vardır. Hekiminiz bu yönde gerekli şeyleri size önerecektir.

Elinizdeki bu kitapçıkta hem hekimlerin sık olarak önerdiği tedaviler hakkında açıklamalar bulacak, hem de sağlıklı bir boyun sahibi olmak için sizin kendi başınıza yapmanız gerekenleri öğreneceksiniz.

Buradaki öneriler, boyun sorunlarınızın çoğunu önlemeye yardımcı olacaktır. Bu öneri ve önlemlerle kaslarınıza yüklediğiniz gerilimi azaltacak, postürünüzü düzeltecek, bir travmadan iyileşme sürenizi kısaltacak, altta yatan kronik durumlarla birlikte yaşamanızı kolaylaştıracaksınız. Bu önerileri uygulayan hastaların çoğunun uzun süreli yakınmalarının bile giderilebildiği görülmüştür.

Ancak boyun problemleri nadiren bir gecede düzelir. Genellikle aşağıdaki önerileri haftalar, hatta aylar boyunca uygulamak gereklidir. Bu nedenle lütfen sabırlı olun! Doktorunuzla ilişkinizi kesmeyin. Yakınmalarınızı azaltacak ve tekrar oluşmalarını önleyecek iyi alışkanlıkları öğrenin ve sürekli uygulayın.

Hekim önerileri:

Aşağıdaki uygulama ve tedavileri ancak hekiminiz önerdi ise yapın!

1) Sıcak Uygulaması: Sıcak uygulaması, sıklıkla ağrı giderici olarak önerilir. Sıcak, gerginlik ve kas spazmını önler. Ancak kuşkusuz altta yatan nedeni kaldırmaz. Sıcağın başlangıçta kısa sürelerle uygulanmasına özen gösterilmelidir. Bir keresinde maksimum 20 dakika ve her uygulama arasında en az 1 saat süre olmalıdır. Sıcak, başlangıçta kan akımını arttırır. Fakat uzun sürdüğünde semptonlar kötüleştirebilir.

Eğer doktorunuz egzersiz veya traksiyon önerdi ise bunlardan önce sıcak uygulaması yararlı olacaktır. Sıcak bir duş almak veya boynunuza sıcak bir havlu koymak kasların gevşemesine ve egzersiz veya traksiyonun daha etkili olmasına neden olur. Nemli sıcak en etkili uygulamadır. Sıcak bir duş altında boyuna konan bir havlu ile 10 dakika kadar kalmak önerilebilir.

Fizik tedavi uzmanlarının yaptığı uygulamalardan "kısa dalga diatermisi", "mikrodalga diatermisi", "ultrason tedavisi" gibi yöntemler de derin ısıtma sağlayan fizyoterapi teknikleridir.

2) Soğuk Uygulaması: Bir boyun travmasından sonraki ilk 24-48 saat içinde boyun kaslarının şişmesine ve yaralanmasına karşı buz paketleri uygulaması yararlı olabilir. Ayrıca buz, kas spazmını da çözdüğünden başlangıç dönemi veya akut dönemden sonra da soğuk uygulaması önerilebilir. Kırılmış buzları bir plastik pakete koymak, bir havlu ile sarıp 20 dakika kadar boyna sarmak yeterlidir.

Cildi soğuğa çok duyarlı kişilerde bu uygulama yapılmamalıdır.

Travma dışı boyun ağrılarında soğuk uygulaması yapılmamalıdır.

3) Masaj: Yaklaşık 15 dakika süreyle uygulanan hafif bir masaj (Özellikle sıcak uygulamasından sonra yapıldığında) ağrıyı geçici olarak giderir. Ancak masaj sırasında boynu itmek veya çekmekten kaçınılmalıdır.

4) Traksiyon: Traksiyon (Boynu ağırlıkla çekmek), birçok hastada boyun ağrısını gidermede yararlı bir uygulamadır. Eğer doktorunuz önerirse özel bir set ile evde de uygulama yapılabilir. Burada başın arkasında, kafa kaidesinde kavrayan bir parça ile çene ucundan kavrayan diğer bir parça birlikte çekme yapar. ön parçanın çenenin altında değil, ucunda olması önemlidir. Çekme gücünün çoğu kafa kaidesine yönlenmelidir. Bu traksiyon seti, bir kapı üzerine monte edilebilir. Hasta, bel ve sırt desteği uygun bir sandalyeye oturmalıdır. Başın öne eğimi 20-25 derece olmalıdır. Bu açı uygunken dizler hemen kapıya değer pozisyondadır. Önce ağırlık dizlerin üstünde durur, pozisyon iyice ayarlanınca ağırlık yavaş yavaş dizlerden aşağı bırakılır. Genellikle günde 2 kez 30'ar dakikalık traksiyon dönemleri yeterlidir.
Bu traksiyonun 1-2 hafta sürdürülmesi önerilir. Eğer traksiyon ağrınızı arttırırsa doktorunuza bildirin ve 3 uygulamaya onun önerisine göre devam edin.

5) Boyunluk: Boyunluk yerine İngilizce karşılığı "collar" veya "kollar" deyimini kullananlar da vardır. Bir boyun incinmesinden veya boyun fıtığından sonra doktor önerisi ile bir boyunluk kullanmak gerekebilir. Bunların çeşitli tipleri vardir. Basit boyun incinmelerinde genellikle bir "yumuşak boyunluk", boyun ameliyatlarından sonra veya boyun kırıklarında ise "Philadelphia tipi sert (Rijid) boyunluk" kullanılır. Yumuşak boyunluklar daha sık reçete edilir, kaslardaki gerilimi azaltır, boynun gevşemesine, ağrının azalmasına ve iyileşmenin hızlanmasına neden olurlar.

YUMUŞAK BOYUNLUK



Şekil 1

Eğer bir boyunluk takmanız önerildi ise şunlara dikkat etmelisiniz:
a) Boyunluğu doktorunuzun söylediği süre içinde takın. Bu süreden daha kısa veya uzun takmayınız.
b) Çenenizin kalkık olmamasına emin olunuz. İyi takılmış bir boyunluk başınızı düz ve dik tutacaktır, başınızı geriye itmeyecektir.
c) Önerilen sürenin sonunda boyunluğunuzu hemen çıkarın. Uzun süre boyunluk kullanmak eklemlerde donmaya, boyun kaslarında erimeye neden olur. Buna bağlı olarak normale dönüşünüz gecikir. Boyunluğunuzu önce kısa, daha sonra uzun sürelerle çıkarın. Sonra da tamamen bırakın. Basit boyun ağrısı ve boyun fıtığında 2-3 haftadan uzun süreli boyunluk kullanılmaz.
d) Eğer boyunluğunuz çok rahatsızlık verirse doktorunuza danışın.

6) İstirahat: Eğer boyun ağrısı çok şiddetli ise birkaç gün süreyle çoğu aktivitenizi bırakmanız iyi olacaktır. Hekimler bazen yatak istirahati önerirler. Çünkü yürümek, ayakta durmak, hatta oturmak kaslarınızın gerilmesine yol açar. Kaslar, başı desteklemeli ve kontrol etmelidir. Uygun bir sırt üstü yatış pozisyonu kaslarınıza iyileşme için daha iyi bir fırsat verir.

Genel Öneriler: Aşağıda boyun sağlığınız için korunma ve önleme amaçlı genel öneriler bulacaksınız. Bunların çoğu hiç boyun ağrısı olmayan sağlıklı kişiler tarafından da uygulanmalıdır.

Kilo verin !!



Eğer aşırı kilonuz varsa
bu bel ve boyun ağrılarına
yol açabilir çünkü omurganıza
fazla yük getireceğini unutmayın.
Bu nedenle uygun bir rejimle
kilolannızı yavaş yavaş verin.
Yağlı, şekerli ve unlu gıdalardan
kaçının. Düzenli ve dengeli beslenin.

Sigarayı Bırakın!
Sigara alışkanlığının omurgada dejenerasyonu (yıpranma, eskime) arttırdığı bilimsel çalışmalarla saptanmıştır. Sigaranın bırakılması omurlardaki yıpranma sürecini uzatacak, bel ve boyun ağrılarına olumlu etkide bulunacaktır.

Dik Durmak: Genel olarak omuzlar düşük pozisyonda durmaktan kaçınmak gerekir. Omuzlar düşük iken baş bunu kompanse etmek için arkaya bükülür, boyunda normalde de var olan arkaya doğru eğim iyice artar, kaslar gerilir, ağrıya yol açar. Omuzlar, düşük durma eğitimini düzeltmek için dik ayakta durma, dik oturma, dik yürümeyi öğrenmelisiniz. Bunun için de vücudunuzu elden geldiğince uzatmayı hayal edin.

Başınızı dikleştirin, çenenizi hafifçe içeri çekin (Şekil 3).

Dikkat! Çene yukarıda, göğüs ileride askeri postürden kaçının. Çenenizi kaldırmayın. Bel çukurluğunu da aşırı arttırmayın.

Belinizin postürü de boyunda gerilmeye, ağrıya yol açabilir. Beliniz hafifçe olduğundan daha fazla öne bükülürse, sırtınızdaki normal kamburluk artacaktır. Bel ve sırttaki birbirinin tersi eğrilikler (Kurvatürler), gövdenizi dengelemek için birlikte çalışırlar. Eğer düşük omuzlu durmayı engellediyseniz ve uzun boylu postüre alıştıysanız, belinizdeki normal eğriliği (Kurvatürü) de azaltmayı başarabilirsiniz.



Şekil 2



Şekil 3

Büyük göğüslü kadınların göğüsleri, omuzlarını aşağı ve öne çekme eğilimindedir. Bu durumda dik durma alışkanlığı boyun ağrısını önlemek için daha önemli olmaktadır. Aşırı büyük göğüslü kadınlarda göğüs küçültücü cerrahi girişimler yararlı olabilir.

Baş Postürü: Boyun omurları başın ağırlığını taşımaktadır.
Bu nedenle baş postürünün boyun için önemi büyüktür.
İyi baş postürü için kurallar şunlardır:

1) Başınızı arkaya bükmekten kaçının. Hafif şekilde bile başınızı uzun süre arkaya bükmeyin. Başınızı aşırı arkaya bükmekten kısa süreler için bile kaçının.
2) Başınızı uzun süre öne eğik tutmaktan okuma ve yazma sırasında olduğu gibi kaçının.
3) Başınızı aşırı şekilde bir yana bükmekten kaçının.
4) Başınızı aşırı şekilde bir tarafa çevirmekten kaçının. Bunun yerine gövdenizi çevirin.
5) Yükseklere uzanmaktan kaçının.Özellikle başınızı arkaya bükerek uzanmayın.
6) Herhangi bir uç pozisyonda uzun süre kalmaktan kaçının.

Düzgün Oturmak: Dik oturun. Boynunuzu düz tutun. Otururken çenenin yukarıda değil, düz ve aşağıda durması. Düzgün oturma için kol desteği de olan uygun bir sandalye kullanın, öne eğik durmayın (Şekil 4).

DOĞRU



Şekil 4

Masa Başında Çalışma: Masa başında okuyup yazarken dik oturun ve sırtınız sert bir sandalye arkalığı veya minderi ile destekleyin. Sırtınızın kamburlaşmasına izin vermeyin. Okuma tablasının daktilo veya bilgisayarın hemen arkasında veya üstünde olması daha uygundur (Şekil 6).
Sürekli masa başında çalışmaktan kaçının. 20-30 dakikada bir ayağa kalkıp dik bir şekilde yürüyün. 2 saatte bir 8 numaralı hareketi yapın.

El İşi Yapma: Başınızı öne eğerek uzun süreli iş yapmaktan kaçının.

Sinema ve Tiyatroda: Ön koltukta oturmayın. Arka koltukları veya balkonu tercih edin.

YANLIŞ



Şekil 5

DOĞRU



Şekil 6

YANLIŞ



Şekil 7

YANLIŞ



Şekil 8

Telefonda Konuşma: Başınızı eğerek konuşmayın. Telefonu baş ile omuz arasında sıkıştırarak konuşmaktan özellikle kaçının.

Çift Fokuslu Gözlükler: Çift fokuslu gözlük takanlarda yakına bakmak gerektiğinde başı arkaya eğme eğilimi olmaktadır. Yakın çalışma sırasında bu gözlükler kullanılmamalı, okuma gözlükleri takılmalıdır.

Gazete Okurken: Gazeteyi kıvırarak okuyun.

Saçlarınızı Yıkama: Güzellik salonlarındaki özel küvetlerde başınızı arkaya eğerek saç yıkatmayın. Bu çok tehlikelidir. Ayrıca lavaboda da saç yıkamayın. En iyisi duş sırasında saçınızı yıkamaktır.

Uzanmak: Başınızdan yüksekte duran bir raftan bir şey almak için uzanmayın. Bu durumda boynunuzu aşırı arkaya bükmek zorunda kalırsınız. Böyle bir rafa bir basamak veya merdiven üzerine çıkarak uzanın, göz seviyesinde çalışın. Sık kullanılan malzemeleri daha rahat yüksekliklerde saklayın.

YANLIŞ



Şekil 9

YANLIŞ



Şekil 10

YANLIŞ



Şekil 11

YANLIŞ



Şekil 12

YANLIŞ



Şekil 13

YANLIŞ



Şekil 14

Tavan boyamaktan kaçının. Boyun için en zararlı aktivitelerden birisi budur.

YANLIŞ



Şekil 15

Traş Olurken: Başınızı arkaya bükmeyin, bunun yerine elinizle cildinizi gerin.

DOĞRU



Şekil 16

Yerden bir eşya alırken dizlerinizin üzerinde çömelerek uzanın. Dizlerinizi kıvırmadan yere eğilmeyin.

Şişeden Su İçmek: İçmek için şişe ve teneke kutuları kullanmayın. Bardak veya kamışla için (Şekil 17).

Otomobil Kullanmak: Otomobil koltuğunuz çok arkada ve çok alçak olmamalı, gerekirse bir yastık üzerinde oturun veya hazır bir oturma desteği kullanın. Direksiyonun üzerinden bakarken yukarı ve öne doğru eğilmek zorunda kalmayın (Şekil 18).

Otomobilde ayaklarınız pedallara rahat ulaşacak şekilde koltuğu ayarlamalısınız. Sırtınız koltuğa yaslanmalı ve bu sırada çeneniz kalkık olmamalı. Eğer koltukta bel desteği yoksa küçük ve sert bir yastığı bel çukurluğunuz hizasına koyun. Elleriniz direksiyon üzerinde durabilir (Şekil 19).

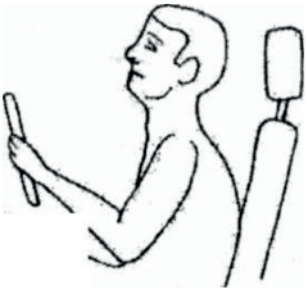
Baş desteğini de kontrol edin. Özellikle boyun sorunları olanların veya boyun travması geçirmiş olanların otomobillerdeki baş desteklerini iyi kontrol etmeleri gerekir. İyi ayarlanmış bir baş desteği, kaza sonrası olası yaralanmayı azaltacak önemli bir engeldir.

YANLIŞ



Şekil 17

YANLIŞ



Şekil 19

DOĞRU



Şekil 18

Baş desteği tam başın arkasına gelecek şekilde, yeterli yükseklikte olmalıdır. Baş arkasına yeterince yakın olmalı, böylece baş kaza anında hızla arkaya gittiğinde başla hemen temas etmelidir. 70-80 kg'a kadar itmelere direnecek kadar sert olmalı, kaza anında bükülmemelidir.
Otomobilde arkaya bakmak gerektiğinde vücudunuzu çevirin ve bu sırada çenenizi yukarı kaldırmayın. Araba kullanırken elden geldiğince aynaları kullanın.
Başın arkasına değil de boyun arkasına ayarlanmış bir baş desteği kazanın şiddetini arttıracaktır. Çünkü bu durumda baş desteği bir kaldıraç gibi davranacak ve boyun bunun üzerinden kıvrılacaktır. Alçak yerleşmiş bir boyunluğu kaldırmalısınız.
Otomobile binerken önce koltuğa oturun, sonra yaslanın, sonra her iki bacağınızı çevirin. Çıkarken de bunun tersini yapın.

DOĞRU



Şekil 20

YANLIŞ



Şekil 21

DOĞRU



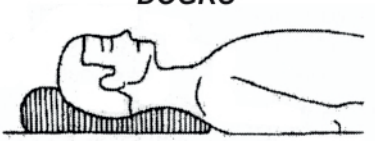
Şekil 22

Uzun otomobil yolculuklarında 1 saatten uzun süre araba kullanmayın. Arada dinlenerek omuz ve boyun egzersizi yapın.

Uyumak: Sırt üstü veya yan yatarak uyuyabilirsiniz, Bu sırada her iki kolunuz da aşağıda durmalıdır. Karın üstü (Yüz aşağı) yatarak uyumayın! Çünkü bu pozisyon başınızın aşırı arkaya bükülmesine ve bir tarafa dönmesine neden olur. Kesinlikle bir sandalyede uyumayın.
Sırt üstü yatarken hem başınızın altına, hem de boynunuzun altına (boyun eğriliğinin altına) bir yastık koyun. Başınız gövdenizle aynı düzeyde veya hafif öne eğik olabilir.
Uygun bir yastık 8-10 cm kalınlıkta, 15-20 cm genişlikte, 40 cm uzunluktadır. Kuş tüyü yastıklar en iyi destek veren ve ayarlanabilen yastıklardır. Polyester elyaflı yastıklar da tercih edilebilir. Ancak sünger veya poliüretan yastıklardan kaçınılmalıdır.
Eğer boyun probleminiz varsa, bu amaçla yapılmış özel yastıklardan kullanabilirsiniz. Ancak bu yastıkların başınızı yalnız bırakıp kıvrılmasına izin vermemesi gerekir. Hem boyun, hem de baş desteklenmelidir. Eğer baş altına bir adet, boyun altına bir adet yastık kullanılırsa ikinci yastık omuzların altına kadar gelmelidir.

Yatmak: Yatmak için uzanırken önce yatağın kenarına oturun. Kendinizi bir dirseğinizle ve karşı taraftaki elinizle destekleyin. Sırt üstü gelmeden önce tamamen yan yatar duruma gelin. Kalkarken de bunun tersini yapın.

DOĞRU



Şekil 23

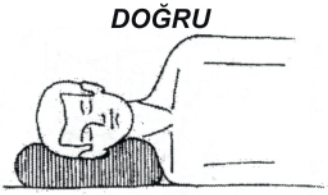
DOĞRU



Şekil 24

Yan yatarken başınızın altına boynunuz nötral kalacak şekilde uygun yükseklikte bir yastık koyun. Bu yastık hem başınızı hem de boynunuzu desteklemelidir. Başınız aşağı veya yukarı doğru bükülmemelidir. Bu sırada ellerinizi başınızın altına koymayın, aşağı uzanın. Sert yatakta yatın. Eğer sırtüstü yatmak belinize ağrı veriyorsa dizlerinizin altına büyük bir yastık koyun. Mevcut yatağınızın altına bir sunta veya düz tahta koymak da mümkündür. Somya gibi vücudunuzu büken yataklarda yatmayın. Ancak bir tahta veya taş zemine battaniye sererek uyumak da doğru değildir.

İstirahat etmek: Televizyon karşısında 2-3 kişilik koltuklarda uzanmayın. İstirahat eder veya TV seyrederken başınızın altına yüksek yastıklar koyup öne bükük uzanmayın. Dik oturarak TV seyredin ve okuyun.



Şekil 25

EGZERSİZLER

1) Güçlendirme Egzersizleri:

Boyun ağrılarının çoğu, uygun bir güçlendirme programı ile azaltılabilir. Omurganın destek kasları omurgayı güçlendirir ve istenmeyen aşırı omurga bükülmelerini engeller. Eğer kasların gücü yetersizse omurlar veya onu destekleyen kaslar üzerine aşırı yükler binebilir. Kasları güçlendirmeden omurgaya aşırı hareketler yaptırmak hem omurlara stres yüklenmesine, hem de dejeneratif değişikliklerin (Omurların yıpranması) artmasına neden olur. Bu nedenle omurganın destek kaslarının güçlendirilmesi çok önemlidir.

İzometrik direnç egzersizleri, boynun herhangi bir hareketini bir dirence karşı yapmaktır. Bunlar, boyun hareketi olmaksızın kasları güçlendirirler. Örneğin başı öne eğerken elle uygulanan dirence karşı koymak bu şekilde bir egzersizdir. Harekete karşı direnci arttırmak ve tekrarların sayısını arttırmak, kasların gücünü arttıracaktır. Bu egzersizler gergin kasların gevşemesini de sağlar.

İzometrik boyun egzersizlerinde şu ilkelere dikkat edilmelidir:
a) Yalnız doktorunuzun önerisi ile bu egzersizlere başlayın. Yeni başlamış şiddetli ağrınız var ise bu egzersizlere başlamayın.

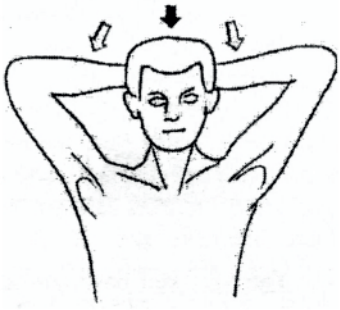
b) Günde 3 kez, her bir egzersizden 3'er defa yaparak başlayın. Her gün tekrar sayısını arttırarak her keresinde 8-10 kez yapacak düzeye ulaşın.

c) Orta derecede bir itme uygulayın, çok sert şekilde itmeyin. Çok sert uygulama ağrıya yol açabilir.

d) Normal nefes alın. Bu egzersizler sırasında nefesinizi tutarsanız kan basıncız (Tansiyon) yükselir.

e) Kasılmalar arasında gevşemeye özen gösterin. Bu egzersizlerden tam yarar sağlamak istiyorsanız aralarda gevşemek gereklidir.

Hareket 1)
Arkaya Bükmeye Direnç: Başın arkasına elle direnç uygularken başınızı arkaya eğmeye çalışın. Ellerinizi başınızın (Boynunuzun değil) arkasında kenetleyin. Çeneniz yukarıda iken başınızı güçlü bir şekilde arkaya, ellerinize doğru itin. Bu sırada ellerinizle başınızın hareket etmesini önleyin. Bu sırada içinizden yavaşça 5'e kadar sayın ve normal nefes alın. Sonra gevşeyin ve birkaç saniye tam gevşediğinize emin olduktan sonra egzersizi yineleyin (Şekil 26).



Şekil 26

Hareket 2)
Öne Bükmeye Direnç: Alna elle direnç uygularken başınızı öne eğmeye çalışın. Ellerinizi alnınıza koyun. Bir eliniz diğerinin üzerinde olsun. Çeneniz dik dursun. Başınızı ellerinize doğru iterken ellerinizle hareketi engelleyin. Yukarıdaki gibi gevşeyip tekrarlayın (Şekil 27).

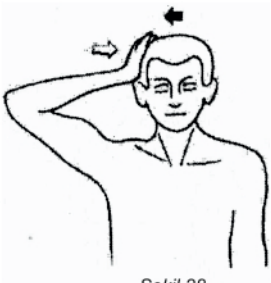
Hareket 3)
Öne Bükmeye Direnç: Çeneye elle direnç uygularken başınızı öne eğmeye çalışın. Bu kez her iki el - biri diğerinin üstünde- çenede tutulur, baş öne eğmeye çalışılırken direnç gösterilir.

Hareket 4)
Yana Bükmeye Direnç-Sağa Doğru: Sağ elinizi sağ kulağınızın üstüne koyun. Başınızı sağa doğru itin, 5'e sayana kadar öyle tutun sonra gevşeyin (Şekil 28).

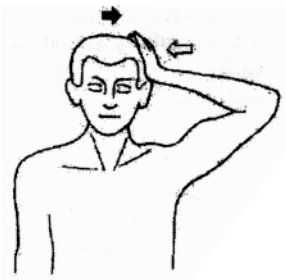
Hareket 5)
Yana Bükmeye Direnç-Sola Doğru: Sol elinizi sol kulağınızın üstüne koyun. Başınızı sola doğru itin, 5'e sayana kadar öyle tutun sonra gevşeyin (Şekil 29).



Şekil 27



Şekil 28



Şekil 29

Hareket 6)

Başı Döndürmeye Direnç - Sağa Doğru: Sağ elimizi sağ şakağımıza, sol elinizi başınızın sol arka tarafına koyun. Böylece eller çapraz olarak ters taraflarda duymakta iken sağa bakmaya çalışın. Başınızı sağa döndürmeye karşı ellerinizle direnç uygulayın, başınız dik kalsın, 5'e sayana kadar öyle tutun sonra gevşeyin (Şekil 29).

Hareket 7)

Başı Döndürmeye Direnç - Sola Doğru: Sol elinizi sol şakağınıza, sağ elinizi başınızın sağ arka tarafına koyun. Sola bakmaya çalışın. Başınızı sola döndürmeye karşı ellerinizle direnç uygulayın, başınız dik kalsın, 5'e sayana kadar öyle tutun sonra gevşeyin (Şekil 29A).



Şekil 29



Şekil 29A

2) Germe Egzersizleri - Mobilizasyon Egzersizleri:

Boyun ağrılı bir kişinin omurgasında şu ikisinden biri olur:

a) Aktivite eksikliğine bağlı hareket kısıtlılığı nedeniyle "eklem donması"na benzer bir durum.

b) Omurganın arkadaki çıkıntıları üzerinde veya kürek kemikleri arasında kas spazmı veya gerginliği.

Bunların her ikisi de germe egzersizleri ile etkili bir şekilde giderilebilir. Germe egzersizlerinde ulaştığınız hareket sınırında bir süre kalmanız gerekir. Normalde donmuş eklemler ve kas spazmı, gittikçe arttırılan bükülme egzersizleri ile tedavi edilebilir.

Bu egzersizler hem boyun kaslarınızın hem de kürek kemikleri arasındaki kaslarınızın gerilmesini sağlar. Germe egzersizinde boyun birçok yönde öne, yana, arkaya bükülür. Bunların ağrı sınırlarına dek yapılması yeterlidir. Bu sırada mevcut kas sertliği de hareketi kısıtlar. Bu pozisyonda kısa süre kalmak yeterlidir.

Hareketleri her gün biraz daha büyük genişlikte ve uzun sürelerle yaparak genel kondisyonunuzu arttırmaya çalışmalısınız. Ancak yorulduğunuzda bırakmalı, ağrı sınırların fazla zorlamamalısınız. Ayrıca sizde ağrı yaratan bir egzersiz varsa bunu hiç yapmayabilirsiniz.

A) Ayakta Yapılacak Egzersizler:

Hareket 1)

Baş Çevirme: Başınızı hafif öne eğin, çenenizi göğsünüze eğip sağ omuzunuza doğru yavaşça çevirin, sonra normal pozisyona gelin ve gevşeyin. Ardından sola çevirin. Tekrar normal pozisyona gelin ve dinlenin. Başınızı öne eğik tutun ve boynunuzu döndürmek için aşırı güçler uygulamayın. Daha fazla çevirmeyi günler içinde yavaş yavaş yapmalısınız. Her bir yönde 5-10 kez hareketi tekrarlayın.



Şekil 30

Hareket 2)
Başı Yana Bükme: Dik durun ve sol kulağınızı sol omuzunuza değdirmeye çalışın. Ardından sağ kulağınızı sağ omzunuza değdirmeye çalışın. Her bir yönde 5-10 kez hareketi tekrarlayın.
(Şekil 31).

Hareket 3)
Başı Öne Bükme: Dik durun ve çenenizi yavaşça göğsünüze değdirmeye çalışın. Sonra başınızı kaldırın ve dik durun (Şekil 32).
Başınızı arkaya bükmeyin. Boynunuzu öne bükmek için aşırı güçler uygulamayın. Daha fazla bükmeyi günler içinde yavaş yavaş yapmalısınız. Her bir yönde 5-10 kez hareketi tekrarlayın.
Başı arkaya bükme şeklinde bir egzersiz yapmayın!

Hareket 4)
Omuz Kaldırma: Dik durun ve her iki omzunuzu kulaklarınız hizasına gelecek kadar kaldırın, bu sırada beşe kadar sayın ve gevşeyin
(Şekil 33).



Şekil 31



Şekil 32



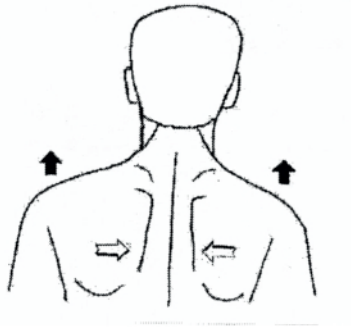
Şekil 33

Hareket 5)
Omuza Daireler Çizdirme:
Dik durun, çeneniz ileride ve kollarınız gevşek olsun. Her iki omuzunuza da küçük daireler çizdirin. Önce hafifçe omuzlarınızı kaldırın, sonra hafifçe öne itin daha sonra aşağı indirin daha sonra geriye itin sonra tekrarlayın. Çok büyük halkalar yapmaya çalışmayın. Konfor sınırlarınız içinde kalın. Başlangıçta 5-10 kez tekrarlayın. Daha sonra yavaş yavaş bu sayıyı 20 daireye çıkarın.
Uzun süreler oturarak çalışıyorsanız bu hareketleri iş aralarında tekrarlayın (Şekil 34).

Hareket 6)
Kürek Kemiklerini Kasma: Dik durun, kollarınız gevşek iken omuzlarınızı hafifçe kaldırın ve her iki omzunuzu mümkün olduğunca arkaya doğru çekin, kürek kemiklerinizi elden geldiğince birbirine yaklaştırın. Bu sırada beşe kadar sayın ve gevşeyin. Birkaç saniye gevşedikten sonra tekrarlayın. Başlangıçta 5 kez tekrarlayın. Daha sonra yavaş yavaş bu sayıyı 15'e çıkarın.
Germe egzersizleri en iyi duş altında iken, duştan çıktıktan hemen sonra veya sıcak, ıslak havlu uygulamasından sonra yapılır. Nemli sıcak, kaslardaki kan akımını arttırarak ağrıyı azaltır. Sıcak bir duş altında 5-10 dakika kaldıktan sonra mümkünse günde iki kez egzersiz yapın (Şekil 35).



Şekil 34



Şekil 35

B) Oturarak Yapılacak Egzersizler:

Hareket 7)

Sandalye Arkasında Germe Egzersizi: Bu hareket hem boyun arkasındaki kasların hem de kürek kemikleri arasındaki kasların pasif olarak gevşemesine yardım eder. Üstüne bir yastık konmuş sandalye arkalığından kollarınızı ve boynunuzu öne sarkıtarak bu şekilde bir süre kalmalısınız (Şekil 36).

C) Çalışırken Yapılacak Egzersizler:

Eğer masa başı bir işte çalışıyorsanız her 2 saatte bir ara verip aşağıdaki egzersizi yapın:

Dik durun ve bir elinizle diğer elinizin baş parmağını belinizin arkasında kavrayın. Daha sonra yere doğru çekin. Derin bir nefes alın ve ayak baş parmaklarınız üzerinde yükselin, tavana bakarken ellerinizi aşağı çekmeye devam edin. Kısa bir süre bu şekilde kalıp yavaşça nefes verin ve gevşeyin. Bunu 10 kez yineleyin. Gün içinde her iki saatte bir bu egzersizi yapın (Şekil 37).



Şekil 35



Şekil 37

D) Yatarak Yapılacak Egzersizler:

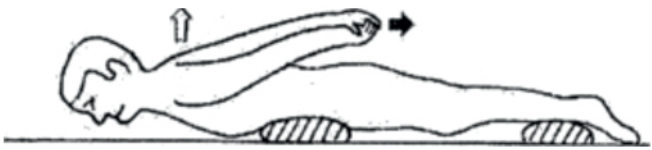
Hareket 8) Yüz aşağı yatılı, ellerinizi arkada kenetleyin. Omuzlarınızı arkaya ve ayaklarınıza doğru çekerek çenenizi yavaşça yerden kaldırın. Bunu on kez yineleyin (Şekil 38).

Hareket 9) Sırt üstü yatın, dizlerinizi kıvırın, boynunuzun altına küçük bir yastık koyun. Yavaşça derin bir nefes alın, ciğerlerinizi tamamen doldurun. Daha sonra yavaşça nefes verin. Bunu on kez yineleyin.

3) Kalp-Dolaşım Egzersizleri:

Kalp ve solunumunuzu çalıştıracak bir aktivite sağlıklı olmak için esastır ve omurga için de yararlıdır. Boyun ve omuz kasları güçlenecek ve her bir eklemdeki tüm hücreler daha iyi beslenecektir. Ancak bu tip bir egzersiz önemli kalp ve akciğer hastalığı olanlar için tehlikeli olabilir. Bu tip sorunları olanlar ilgili uzmanlara danışılmalıdır. Ayrıca herkes kendi kişisel kapasitesine dikkat ederek egzersize başlamalı ve haftalar içinde dereceli olarak yükseltmelidir.
Yürüme, koşma, bisiklet çevirme, yüzme gibi egzersizler hem sizin iyilik halinizi güçlendirir, hem motivasyonunuzu arttırır, hem de ağrı duyularını azaltır.

Yürüyüş, en etkin ve güvenli kalp-dolaşım egzersizlerinden biridir. Yararları çok, riskleri azdır. Yürürken omuzlarınızı gergin, başınızı dik tutun. Fakat çenenizi yukarı kaldırmayın. Kalp-dolaşım sistemini etkileyecek düzeyde bir yürüyüş yapmak için günde 1 saat, haftada 5 gün yürüyüşe çıkmak gerekir. Fakat haftada 3 gün, günde 1 saat yürüyüş de çok yararlı olabilir. Önce yavaş adımlarla başlayıp, haftalar içinde yavaş yavaş hızlanmak önerilir.



Şekil 38

Jogging, daha kısa egzersiz sürelerinde kalp-dolaşım egzersizi sağlar. Fakat ileri yaştakiler için çok yorucu olabilir ve omurgayı da strese sokabilir. Bu nedenle yaşlı hastaların doktorlarından onay alması gerekir. Eğer koşuyorsanız belinizi dik, omuzlarınızı gevşek tutmalısınız. Uygun koşma postürü için başlangıçta bir kişinin sizi gözlemesinde yarar vardır. Yumuşak tabanlı pabuçlarla veya yumuşak bir zeminde koşmak en doğrusudur. Koşu temposunu yavaş yavaş arttırmalısınız. Vücudunuz çok yorulduğunda dinlenmelisiniz.

Egzersiz bisikleti çevirmek, ev içinde uygulanma kolaylığı ve sabit ve basit bir egzersiz dozu uygulayabilmek nedeniyle tercih edilebilir. Bisikletin oturma yeri uygun yüksekliğe ayarlanmalı ve hasta dik olarak oturmalıdır. Kıvrık gidonlu bisikletlere binmek, bel ve boyun ağrıları için sakıncalıdır.

KİŞİSEL TELKİN VE GEVŞEME:

Kişinin ruhsal durumu, fiziksel durumunu da şiddetle etkilemektedir. Ruhsal gevşemenin özellikle boyun ağrılarını gidermede çok büyük etkisi olduğu bilinmektedir.
Fakat koşullar kişisel açıdan çok zor olabilir. Şefiniz veya patronunuz çok şey istiyor olabilir, geliriniz çok düşük olabilir, eşiniz anlayışsız olabilir.
Bazen koşullar değiştirilebilir. Aşağıdaki telkinleri kendi kendinize yaparsanız geriliminiz ve ağrınız azalacaktır:

1) Ben kendi sorumluluklarımın bilincindeyim.
2) Şu anda yapabileceğimin en iyisini yapıyorum ve gelecekte olabilecekler için endişe etmiyorum.
3) Bir kerede tek bir şey yaparım.
4) Ne hissediyorsam onu dürüstçe söylerim.
5) Çocuklar dahil herkesin fikrine saygı gösteririm.
6) Cinsel bir sorunum varsa bunu eşime söylerim ve sorunu birlikte çözeriz.
7) Ben bir yarış atı değilim. Doğru olan ne ise onu yaparım.
8) Mükemmel olmadığımı biliyorum. Hatalarımdan ötürü kendimi cezalandırmam. Bunlardan öğreniyor ve daha iyi olmaya çalışıyorum.
9) Vücuduma bakıyorum, sağlıklı olmak istiyorum.

BESLENME

Omurganızın sağlıklı olması için tüm besinlerden yeterli miktarda almanız gerekir.

Araştırmalara göre günlük besinlerde en fazla eksik kalan sebzeler ve meyveler olmaktadır. Yaşlı kişilerde sütlü gıdaların eksik alındığı da bilinmektedir.

Sütlü gıdalarda bol miktarda bulunan kalsiyumun yeterli alınması omurganın sağlamlığı için çok önemlidir.

Diğer taraftan günlük gıdalarla fazla miktarda alınan karbonhidratlar ve şeker kişinin kilo almasına, böylece omurlar üzerine binen yükün artmasına ve omurların kolayca aşınmasına neden olur.

Bazı özel gıdaların omurgaya yararlı olduğu söylenmektedir. Bunun kesin delilleri olmamakla birlikte bazı uzmanlar disk hastalarına yüksek doz **C vitamini** verirler. **Kalsiyum** alınması kemik yoğunluğunu arttırarak omurganın eğrilmesini (Deformasyonunu) engeller.

Hiç bir besin tek başına etkili olamaz. Kötü bir diyete eklenen bir vitamin veya kalsiyum kötü diyeti yine de etkileyemez. Her besinin az da olsa dengeli miktarlarda alınmasında yarar vardır.

ÖZETLE

Boyun ağrısını önlemek için sizin yapacaklarınız, hekimin yardımlarından daha önemlidir. Siz kendinize düşenleri yaparsanız tıbbi yardım daha başarılı olacaktır. Kilo vermeyen, egzersiz yapmayan, hareketsiz bir yaşamı tercih eden ve sigara tiryakisi olan bir hastanın boyun ve kol ağrısına ilaç veya cerrahi yardımın başarı şansı düşüktür.

NOTLAR

Doküman No: HD-YD-17 Yayın Tarihi: 03.05.2023 Revizyon Tarihi: ... Revizyon No: 00

SANKO
ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

TÜSKA
TURKIYE HEALTH CARE QUALITY AND ACCREDITATION INSTITUTE
ACCREDITED

TSE TS 13811 HSYS

Ç - E TSE-ISO-EN 14000

SIFIR ATIK

K - Q TSE-ISO-EN 9000

TSE TS ISO 45001

ALO RANDEVU
0 850 811 87 65

www.sankohastanesi.com.tr

/sankohastanesi /sankohastanesitr

Değirmiçem Mah. 16049 Sk. No: 2 /A Şehitkamil / Gaziantep
Tel. : +90 850 811 87 65 E-mail : sankotip@sankotip.com