



Doç.Dr. Soner AKKURT

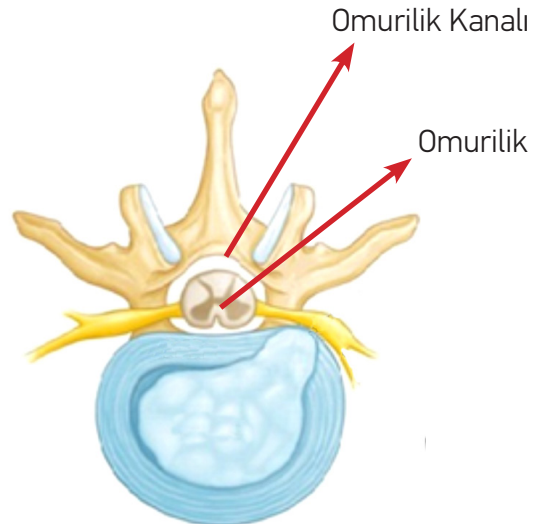
Erciyes Üniversitesi, Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı

BELİM NEDEN AĞRIYOR?

Omurun Yapısı ve Omurilik

Belimiz, diskler ve eklemlerle birbirine bağlanmış omurlardan oluşmaktadır. Omurların arkasında bulunan halkaların üst üste gelmesiyle omurilik kanalı oluşur.

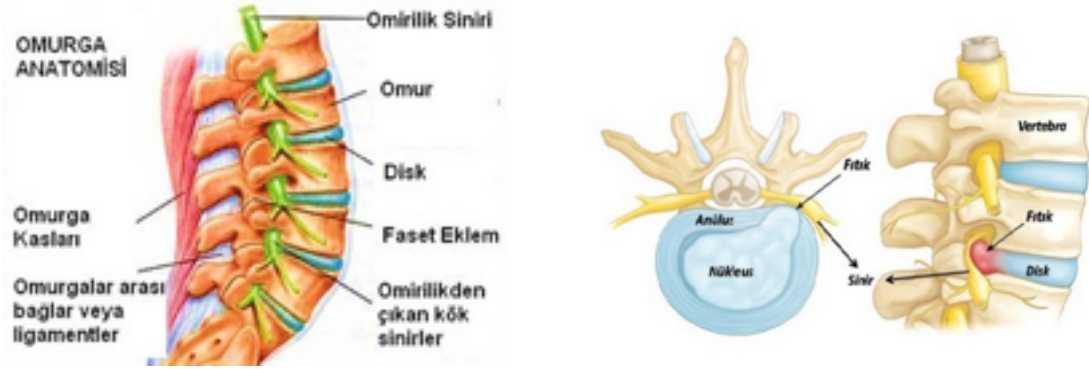
Omurilik kanalında, bacaklarımızdan ve iç organlarımızdan gelen sinirlerin oluşturduğu omurilik bulunmaktadır (Şekil 1).



Şekil 1: Omurun yapısı ve omurilik

Omurganın Yapısı

Kaslarımızın kasılıp gevşemesini, duyumuzu ve iç organların çalışmasını sağlayan bu sinirler omurgalar arasındaki boşluklardan omurilik kanalına girerler. Omurları birbirine bağlayan bağlar ve çevresinde dik durmamızı ve belimizin hareketlerini sağlayan kaslar bulunmaktadır (Şekil 2).



Şekil 2: Omurganın yapısı

Bel Ağrılarının Sebepleri

Sporcuların büyük çoğunluğu hayatının bir bölümünde bel ağrısı geçirmektedir. Bel ağrısının birçok sebebi vardır.

Bağ ve Kas Zorlanmaları

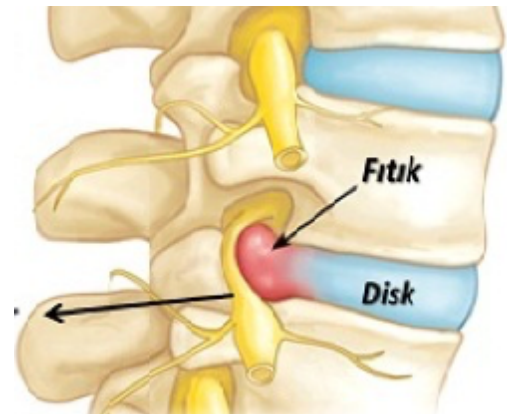
Bel ağrılarının en önemli sebebi bağ ve kas zorlanmalarıdır. Sporda yapılan şiddetli ve tekrarlı öne eğilme, yana dönme, arkaya eğilme, yana dönerek öne veya arkaya eğilme hareketleri sonucunda bağ ve kaslarda zorlanmalar oluşabilmektedir.

Bunun yanında terimizin vücut üzerinde soğuması veya terliyen rüzgârda kalmak, ani ısı değişikliklerine yol açarak kas tutulmalarına neden olabilmektedir. Ağrı bel çevresinde olup bacağa yayılmaz. Hareketlerle artan, istirahatle azalan ağrılar da vardır.

Bel Fıtığı

Omurgalar arasındaki disklerin yırtılması ile içindeki sıvının dışarı çıkması ve sinirleri sıkıştırması sonucu ortaya çıkar (Şekil 3).

Ailesel (genetik) özelliği bulunmakla beraber aşırı ve tekrarlayan yanlış hareketler sonucunda oluşmaktadır. Antrenman sonrasında terliyen rüzgârdan korunmamak ve terin vücut üzerinde kuruması sporcularda sık karşılaşılan durumlardır.



Şekil 3: Bel fıtığı

Bel çevresinde başlayan ağrı bir süre sonra kalçaya, bacak arkasına ve ayak parmaklarına kadar yayılabilir. Antrenmanla, ıkmayla, öksürmeyle ve hapşırma ile ağrı artar. Bazen ayaklarda kuvvetsizlik, uyuşma ve hatta idrar kaçırmaya gelişebilir.

Büyük olmayan fıtıklar ilaç, egzersiz ve fizik tedavi yöntemleri ile düzelebilir. İlerlemiş hastalarda ameliyat gerekebilir. İster ameliyat olsun ister olmasın hastalar tekrar spora dönebilirler.

Omur Kemiklerindeki Stres Kırıkları ve Bel Kayması

Özellikle arkaya fazla eğilme hareketinin sık yapıldığı voleybol, badminton ve cimnastik gibi sporlarda sık görülür. Arkaya eğilme ile ağrı artar ve kalça üzerine yayılabilir. İstirahatle ağrı azalırken, antrenmanla artar.

Ağrı varken spora devam edilmesi durumunda omurun arka kısmındaki eklem yapan parçaları yerinden ayrılır ve omurlar bir miktar yer değiştirebilir. Bu durumda ayaklarda uyuşma ve kuvvetsizlik gelişebilir.

Çocukluk Çağı Kamburluğu

Çocukluk çağında sık öne eğilme ve ağır kaldırma sonucu sırtta kamburluk, sırt ve bel ağrısı görülmektedir.

Skolyoz

Büyüme çağında özellikle kadın sporcularda sık görülür. Belde yana eğilme, dönme veya sırttaki eğilmelere bağlı olarak belde dönme, düzleşme ve bel eğriliğinde artma gelişir. Sırt ve bele arkadan bakıldığında fark edilebilir.

Doğuştan Oluşan Omur Bozuklukları

Omurlarda doğuştan olan açıklıklar, üstteki omurun alttaki omura benzemesi veya tam tersi durumlar görülebilmektedir. Özellikle ağır antrenmanlar sonrasında bel ağrısı oluşur. Ancak istirahatte ağrı yoktur.

Romatizmal Hastalıklar

Özellikle gençlik çağında görülen bazı romatizmal hastalıklarda bel ağrısı görülebilir. Genellikle sabah yataktan ve kalkarken bel hareketlerinde tutukluk vardır. Eklemlerde şişme, göz sulanması, topuk ağrısı gibi belirtileri de bulunmaktadır.

Romatizmal hastalıklardaki bel ağrısı hareketle azalırken istirahat edince artar. Ağrısız dönemlerde spor yapmak mümkündür.

Başka Bölgelerden Bele Yayılan Ağrılar

Özellikle böbrek taşları ve idrar yolu enfeksiyonları bu tür ağrılara yol açabilir. Genellikle,

gelip giden tarzda ağrı, ateş, bulantı ve sık idrar yapma görülür. Kadınlarda rahim hastalıkları ve yumurtalıklara bağlı hastalıklar bel ağrısı yapabilir.

Diğer Bel Ağrısı Nedenleri

- Orta ve ileri yaşlarda omurilik kanalında daralmalar sonucunda bel ağrısı ve ayakta uyuşmalar görülebilir.
- Omurgalarda oluşan kireçlenmeler, çevre sinirlere bası yaparak, bel ağrısı oluşturulabilir.
- Bel omurlarını arkadan birbirine bağlayan eklemlerin yerinden oynaması veya zorlanması ile bel ağrısı oluşabilmektedir.
- Kadınlarda kemik erimesi sonucu oluşan kırıklar bel ağrısı yapabilmektedir.
- Bel kemiği veya sinirlerden kaynaklanan tümörler nadiren de olsa bel ağrısı yapabilir.
- Prostat, böbrek, mide ve bazı kan kanseri türleri de de bel kemiğine yayılım yaparak ağrıya neden olabilir.
- Brusella, tüberküloz, kemik ve disk enfeksiyonları da bel ağrısına neden olabilmektedir.

Anahtar kelimeler: Bel Ağrısı, Omurga, Disk

Kaynaklar

1. Ali N, Singla A. Trumatic Injuries of the Thoracolumbar Spine in th Athlete. In: DeLee, Drez, & Miller's, edit. Orthopaedic Sports Medicine. Philadelphia: Elsevier; 2000. p. 1582-1592.
2. Grabowsky G, Gilbert TM, Larson EP, Cornett CA. Degenerative Conditions of the Cervical and Thoracolumbar Spine. In: DeLee, Drez, & Miller's, edit. Orthopaedic Sports Medicine. Philadelphia: Elsevier; 2020. P:1593-1605.

