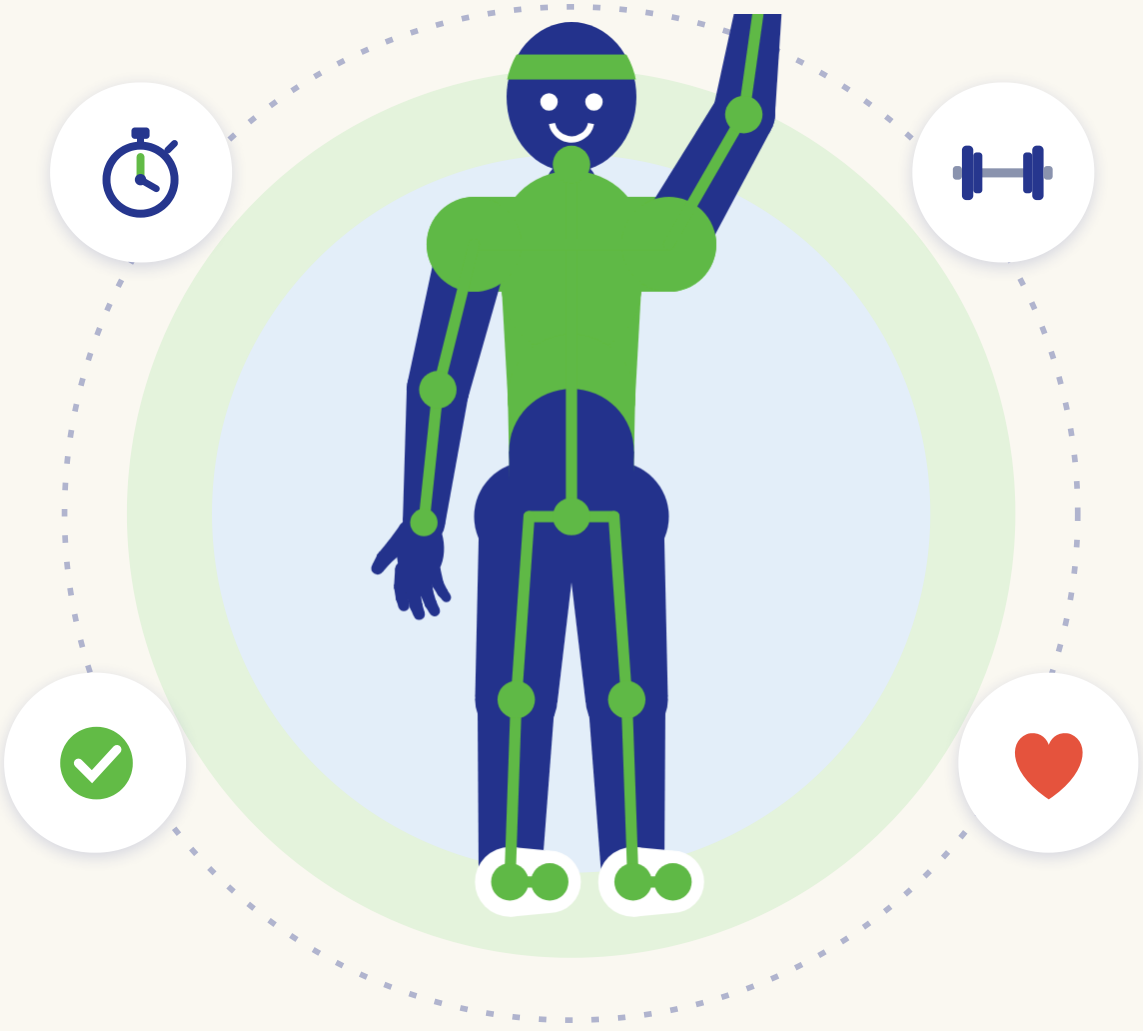
FİZYOTERAPİ MUAYENEHANESİ · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Bel ağrısını yenin Toppie ile

Bel bölgenizde ağrı mı var? Neden ağrıdığını ve kendiniz neler yapabileceğinizi öğrenin.
Fysio Topfit fizyoterapistlerinden açıklamalar ve egzersizler.



ANLAMAK · HAREKET · GÜÇ · ÖNLEMEK

Fysio Topfit · fysiotopfit.nl · egzersiz videoları: topfitmettoppie.nl

İÇİNDEKİLER

BU KİTAPTA NELER VAR?

Hemen herkes bir gün bel ağrısı yaşar. Çoğu zaman ciddi bir neden yoktur ve kendiliğinden geçer. Bu kitap size yol gösterir.

1 Belim neden ağrıyor? s. 3

2 Akut bel ağrısı nasıl seyreder s. 4

3 Efsaneler ve gerçekler s. 5

4 Beliniz için egzersizler s. 6

5 Günlük hayatta bel ağrısı s. 7

6 Ne zaman yardım istemeli? s. 8

7 Benim planım s. 9

İPUCU Bu kitabı Fysio Topfit'teki randevunuza getirin. Böylece sizin için neyin önemli olduğuna birlikte bakabiliriz.

BELİM NEDEN AĞRIYOR?

10 kişiden 9'unda belirgin bir neden yoktur. Buna spesifik olmayan bel ağrısı denir.



1

HASSAS, AMA BOZUK DEĞİL

Kaslar, küçük eklemler ve sinirler geçici olarak daha hassastır.

2

ALARM SİSTEMİ

Ağrı, sinir sisteminizin bir uyarısıdır; hasar işareti değildir.

3

ETKENLER

Kötü uyku, stres ve az hareket ağrıyı artırır.

4

YAYILAN AĞRI

Kalçaya veya bacağa yayılan ağrı da olabilir.

RÖNTGEN VEYA MR?

Çoğu zaman gerekmez. Ağrısı olmayan insanlarda da sapmalar görülür.

FITIK MI?

Fıtık da çoğu zaman 6 ila 12 hafta içinde kendiliğinden iyileşir.

UNUTMAYIN Beliniz güçlüdür. Ağrı, bir şeyin bozulduğu anlamına gelmez.

AKUT BEL AĞRISI NASIL SEYREDER

Akut bel ağrısında biraz sabır en iyi ilaçtır.

Ne zaman	Ne bekleyebilirsiniz?
1-3. gün	Genellikle en ağrılı dönem. Sakin hareket ağrının azalmasına yardımcı olur.
1 hafta ile 10 gün	Genellikle belirgin şekilde daha iyi. Hâlâ çok ağrı mı var? Randevu alın.
6. hafta	Çoğu kişi yeniden neredeyse her şeyi yapabilir.
3 ay sonra	Hâlâ çok ağrı mı var? İyileşmeyi neyin yavaşlattığını birlikte araştırırız.

İLK GÜNLERDE NE İŞE YARAR?

Hareketli kalın, kısa yürüyüşler yapın, gerekirse ağrı kesici kullanın ve mümkünse çalışmaya devam edin.

6 HAFTADAN UZUN MU?

O zaman çoğu kez uyku, stres ve hareket korkusu rol oynar. Bu konuda size yardımcı oluyoruz.

UNUTMAYIN Tekrar etse bile bu can sıkıcıdır ama tehlikeli değildir.

EFSANELER VE GERÇEKLER

Bel ağrısı hakkında pek çok hikâye anlatılır.

EFSANE
Bel ağrısında düz yatmalısınız.

GERÇEK
Yatak istirahati iyileşmeyi yavaşlatır.

EFSANE
Bir omur kaymış.

GERÇEK
Omurlar öyle kolayca yerinden çıkmaz.

EFSANE
Kambur sırtla kaldırmak tehlikelidir.

GERÇEK
Sırtınız eğilebilir. Ağır kaldırmayı yavaş yavaş artırın.

EFSANE
İyi bir duruş bel ağrısını önler.

GERÇEK
Pozisyon değiştirmek tek bir mükemmel duruştan daha önemlidir.

UNUTMAYIN Hareket, beliniz için en iyi ilaçtır.

BEL AĞRISI

Videoları izleyin

BELİNİZ İÇİN EGZERSİZLER

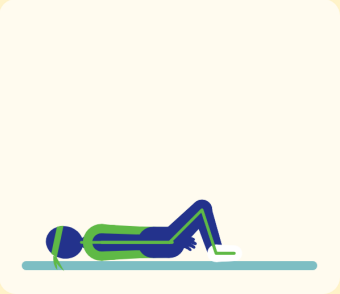
Bu egzersizleri her gün, sakin şekilde 10 kez yapın.

TOPPİE İLE EGZERSİZLER



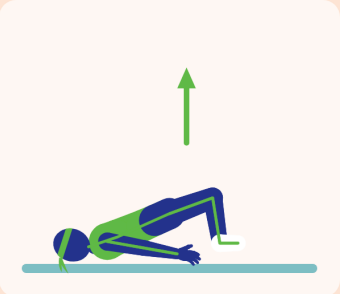
1. KAMBUR VE ÇUKUR SIRT

Eller ve dizler üzerinde: sırtınızı sırayla kamburlaştırın ve çukurlaştırın.



2. DİZLER GÖĞSE

Sırt üstü: bir veya iki dizinizi sakince kendinize doğru çekin.



3. KÖPRÜ

Kalçanızı kaldırın ve yavaşça geri indirin.

YÜRÜYÜŞ

Her gün birkaç kısa yürüyüş.

DAHA SONRA

Güce doğru ilerleyin: çömelme, kaldırma, fitness.

UNUTMAYIN Hareket ederken biraz ağrı olabilir.

GÜNLÜK HAYATTA BEL AĞRISI

Sınırınızı aşmadan nasıl hareketli kalırsınız.



TOPPİE'NİN İPUCU

Bir kerede çok yerine sık sık biraz.

İŞ

Gerekirse uyarlanmış şekilde çalışmaya devam edin. Bu iyileşmeye yardımcı olur.

OTURMAK

Her yarım saatte bir kısa süre ayağa kalkın.

KALDIRMAK

Yükü vücuda yakın tutun, rahatsa dizlerinizi bükün.

UYKU

Rahat bir pozisyon bulun, örneğin dizlerin arasına bir yastık.

AĞRI KESİCİLER

Hareket etmeye devam edebilmeniz için kullanılabilir.

STRES

Rahatlama ve uyku ağrıyı azaltır.

İPUCU "Toppie ile ağrıyı anlamak" kitabını da okuyun.

NE ZAMAN YARDIM İSTEMELİ?

Bel ağrısının çoğuyla kendiniz başa çıkabilirsiniz.

YEŞİL: HER HAFTA DAHA İYİ

Böyle devam edin ve hareket etmeye devam edin.

TURUNCU: RANDEVU ALIN

Bir hafta ile 10 gün sonra hâlâ çok ağrı var veya hareket etmeye çekiniyorsunuz.

KIRMIZI: HEMEN AİLE HEKİMİNİZİ ARAYIN

İdrar veya dışkı kontrolünde zorluk, oturak bölgesinde uyuşukluk, bir bacakta artan güçsüzlük, ateş.

SEVK GEREKMEZ

Fysio Topfit'ten doğrudan randevu alabilirsiniz.

ÜCRET KARŞILAMASI

fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer adresine bakın.

UNUTMAYIN Emin değil misiniz? Bir kez fazla aramak daha iyidir.

BENİM PLANIM

Fizyoterapistinizle birlikte ne yapacağınızı doldurun.

Hafta	Ne yapıyorum?	Nasıl geçti?
1-2. hafta		
3-4. hafta		
5-8. hafta		
9-12. hafta		
Sonrası		

HEDEFİM (YENİDEN NE YAPABİLMEK İSTİYORUM?)

.....

.....

İPUCU Somut bir hedef devam etmenize yardımcı olur.

Fysio Topfit

Ter Aar, Boskoop ve Nieuwkoop'ta fizyoterapi



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefon 085-0514000
E-posta blijftopfit@fysiotopfit.nl
Web sitesi fysiotopfit.nl
Egzersiz videoları topfitmettoppie.nl

Bu kitap tedavinize ek bir açıklama olarak hazırlanmıştır. Kişisel tavsiyenin yerini tutmaz. Emin değilseniz veya şikâyetleriniz artarsa Fysio Topfit veya aile hekiminizle iletişime geçin.

© Fysio Topfit · Bel ağrısını yenin