

# BEL İNCİNMESİ

Marcy KENO



Belimin ağrısından ölüyorum” diyorsunuz. Bize kalırsa pek öyle değil. Bel ağrısı nadiren öldürücüdür. Fakat, milyonlarca Amerikalının, tanıklık edeceği gibi çok acıdır. Tahminlere göre aşağı bel ağrısı çekenlerin sayısı 30 milyonu bulmaktadır.

Chicago’da ortopedi operatörü ve Living With Your Bad Back (Ağrılı Belle Yaşam) in yazarı Dr. Robert Addison durumu şöyle belirtiyor “Yılın her günü Amerika’da 6,5 milyon erkek ve kadın aşağı bel ağrısından yataktadır”.

Bu kadar insan bel ağrısına nasıl tutuluyor? pek azı doğal olarak. New York’taki Columbia-Presbyterian Medical Center (Tıp Merkezi) in operatörlerinden olan Dr. Keith McElroy, Wall Street Journal’da şöyle diyor : “Bir miktar insan beli arızalı olarak doğar, yaşla da, doğal olarak bazı arızalar ortaya çıkar, fakat bunların çoğu, önemli bir yaşantı ile geçirilebilir.

Bel incinmesinin nedeni, insanı yaşamı boyunca iki kat bırakacak Herkül örneği bir zorlamanın sonucu olmayabilir. Yerden bir kâğıt parçasının kaldırılması kadar önemsiz bir iş de bu sonucu doğurabilir.

Toronto Üniversitesinde Çevre Sağlığı Profesörü olan Dr. John R. Brown’ın yaptığı son incelemeler, bel incinmesinin en önemli nedenlerinden birinin anı bir bükülme (Gövdenin , normal ağırlık merkezinin dışına ya da ötesine bükülmesi) hareketi olduğunu meydana koymuştur. Bel incinmesi için, bir piyanoyu ya da bir klima aygıtını hareket ettirmek gerekmez, sadece ters yöne eğilmek yeter de artar bile.

Bel incinmesi, inatçı bir dert olup, kendi kendine pek geçmez. Geçer gibi olur, fakat, sonra, birdenbire o anı ya da acemice hareketlerden biriyle tekrar kendini gösterir.

Bel incinmesine ve aşağı bel ağrısının tekrar kendini göstermesine karşı alınacak önlemler (tedbirler) kolay olduğu gibi, evde kolaylıkla

güncül çalışmaların bir parçası haline getirilebilir.

Ev işleriyle uğraşırken oluşturduğunuz her durumda gerginliği hafifleterek bir bel ağrısının gelişme ya da şiddetlenme olasılığını azaltabilirsiniz.

## Ayakta Durmak

Yemek pişirirken, tabak ve kabkacak yıkarken, ütü yaparken ayakta duruyorsunuz. Üzerinde çalışacağınız yüzey, herhangi bir süre, eğilme durumuna katlanmamanız için, ölçülü bir yükseklikte olmalıdır.

Bir bulaşık yıkama yeri üzerine uzun süre eğilmemiz gerekiyor bunu belden değil, kalça-



dan yapınız. Fakat yıkama yeri çok alçaksa, çalışma yüzeyini ayarlayınız. Çalışma yüzeyini rahat bir yükseklığe çıkarmak için, bir ızgara ya da ters çevrilmiş bir tencerenin üzerine, bir bulaşık yıkama leğeni koyunuz. Dr. Addison’a göre en kötü ayakta duruş şekli bulaşık yıkama yeri ya da tezgâh karşısında kalçalardan ileri doğru eğilmektir. Bunun dengeyi korumak için sizi, incitici bir gerginlik yapacak bir duruşa zorlaması olasıdır.

Dr. Addison şöyle diyor : “Günlük ev işlerinde —kabkacak yıkama, ütü yapmak— bir ayağınızı, yaklaşık olarak 8 inç (Yaklaşık 20 sm.) yüksekliğinde, çok alçak bir ayak basamağı üzerine koyunuz. Bu, sırttaki ağrıyı hafifletir”. Bununla beraber, Dr. ilâve ediyor, ayak basamağının sağlam ve durağan olmasına dikkat edin,



diyor. "Dayanaksız ya da tekerlekli veya makaralı bir basamak seçerseniz, işi daha kötüye, bir kazaya kadar götürebilirsiniz".

### Aşağı Eğilmek

Yatak yaparken, yerleri cilâlarırken ve elbet bir de, yerden birşey kaldırıırken aşağı eğilirsiniz. Hafif işlerde eğilmek gerekiyorsa, bunu belden değil diz ve kalçalardan yapınız. Hafif şeyleri yerden kaldırıırken bile, bunu çömelmiş olarak yapınız. Nedereyse bağdaş kurma durumuna yaklaşınca kadar dizlerden çömeliniz, sonra yavaş yavaş doğrulunuz. Bu, şekil zoru bunu çekemeyecek sırt kasları yerine, çekebilecek kalça kaslarına verir.

Masa yüksekliğinden öteberi kaldırırken, kollarınızı yükün altına verebilmek için yine dizlerinizi bükünüz. Yükü kabil olduğu kadar gövdenize yakın olarak tutunuz ve yavaş yavaş kaldırınız. Ağır bir yükü hiç bir vakit başınızın üstüne kaldırmayınız.

Ağır yiyecek torbalarını arabanızın bağına koyup çıkarırken, beliniz zor veriyorsa, bu öğüdümüzü bir deneyiniz. Mağazada, paketçiden, bütün donmuş yiyecekleri bir ya da daha küçük iki torbaya koymasını isteyiniz. Arkasından, alınan şeyleri arabanın bağına ya da arka kanapesine yükleyecek bir çocuk bulunuz (Alınan şeyleri arka kanapeden çıkarmak sizin için daha kolay olur). Eve döndüğünüz zaman



donmuş yiyecek torbalarını siz çıkarınız ve öteki ağırca torbaları eşinize ya da oğlunuza bırakınız. Başka bir şekilde, alınan bütün öteberiyi küçükçe torbalara koymaktır. Bu durumda, bağı boşaltma gidış gelişlerinin iki kat olmasına karşılık bele gelen zor azalır.

Pencere açarken, bacak ve kol kaslarından yararlanmak için çömeliniz. Kalkarken dimdik kalkınız, pencerenin önünde duran bir masaya ya da sandalyeye sakın eğilmeyiniz.

Yatak yaparken, ya da çarşaf değiştirirken, dört yandan uzanabilmek için yatakları duvarlardan uzaklaştırınız (Bitişikse). Köşeleri sıkıştırırken, bir dizin üzerine çömeliniz.

Bazı kadınlar, bel ağrısına, çocuk doğurmak nedeniyle duyarlı olduklarından, genç anneler, çocukları doğru biçimde kaldırma alışkanlığını elde etmelidir. Kabilse belinizi çalıştırmaktan sakınınız, kollarınızı ve bacaklarınızı kullanınız.

### Yukarı Uzanmak

Cam silerken, perde asarken yüksek ev eşyasını temizleyip cilâlarırken ve öteberiyi raflar-







dan alıp dolaplardan çıkarırken uzanırsınız. Belinizi korumak için, uzanırken zorlamayınız. Çok sık kullandığınız şeyleri rahatça ulaşabileceğiniz yerlere koyunuz; belinizi gerçek azami yüksekliklere koymayınız. Uzanmış kol uzunluktan daha yüksekteki yerlere ulaşabilmek için, bir merdiven ya da bir ayak iskemlesi kullanınız.

Yukarıya uzanırken, gerginliğe meydan vermemek için karın kaslarınızı sıkı tutunuz.

### **Yürürken Birşeyler Taşımak**

Yemek yaparken, çamaşır yıkarken yiyecek ve öteberi alışverişi yaparken hem yürür hem de birşeyler taşırsınız. Bu durumda en iyi duruş şekli, ayakta normal duruş şekline en yakın olanıdır. Omuzlarınızı bir düzeyde, sırtınızı da doğru tutmaya çalışınız.

Yükü dengeleyiniz : ağır yükleri her iki yanda taşıyabilecek şekilde, ikiye bölünüz. Eğer yük bölünemiyorsa onu dirsekler yanlara dayalı ve yük düz olarak dengelenecek şekilde, gövdeye yakın tutmalıdır. Ağır bir yükü bir kolda taşıma zorunluğu varsa, bunu, dirsek eklemine kabil olduğu kadar yakın bulundurmalıdır.

### **Aşağı Eğilmek**

Silmek, süpürmek, fırçalamak, elektrik süpürgesiyle toz almak gibi itme ve çekme hareketlerini içine alan çoğu ev işlerini yaparken aşağı eğilirsiniz.

Temizlik yaparken arkanıza zor vermemek için, toz alma araçlarıyla el ve elektrik süpürgeleğinde uzun saplardan yararlanınız. Herhangi bir şeyi iterken ya da çekerken, yalnız kollarınızı değil, bütün gövdenizi kullanınız; karın kaslarını gerip, kalça başlarını düşürünüz.

Ağır mobilya eşyasını hareket ettirmek gerektiği zaman, bunu, bir bilenle yapınız.

“İşi parçalara ayırın” diyor, Joe Weller. Bekins Van Lines CO.’nın güvenlik müdürü.

“Örneğin bazı kadınlar, bir dolabın çekmecelerini çıkarmadan çeker ve iterler. Oturma odasındaki fazla eşyayı bile sağa sola sürerken, minderlerini almak iyi olur. Kısacası, iş, küçük parçalara bölünmelidir”.

Weller’sin görüşleri Dr. Brown’sın buluşlarıyla birleşiyor. Eşya taşıyan kimseler anı ve alışılmamış hareketlerde, ağır eşyada olduğundan daha çok, yaralanmalara uğruyor. Weller diyor ki bu hareketler olmadık yerlerde gerginlikler yaratarak, alışılmamış kasları işe karıştırıyor. Özellikle anı ve burkucu hareketlerden kaçınmalıdır.

Ağır bir koltuğu çekmek için, koltuk küçük bir halının üstüne sürülerek halı çekilmelidir. Koltuğu kaldırmak gerekiyorsa bir yardımcı bulunmalıdır. Böyle havaaleli ve ağır bir yükü tek başına dengelemek güçtür.

Dr. Stover Snook, Hopkinton, Mass. de Liberty Mutual Insurance Company’nin ergonomics (İşçilerin iş çevresindeki verimlilik derecesinin bilimsel olarak incelenmesi) proje müdürüdür. Dr. Snock halen, kadınların fiziksel yeteneklerini belirtmek üzere girilmiş bulunan incelemeleri yönetmektedir. Dr. erkekler üzerinde yaptığı aynı nitelikte araştırmalarda, itme için gereken başlangıç gücünün, çekmedekine kıyasla çok daha fazla olduğunu görmüştür (Başlangıç gücü, bir cismi harekete geçirmek için gereken güçtür. Bu güç, her zaman aynı cismin hareketini devam ettirmek için gereken güçten —destek gücü— daha büyüktür).

İtme çok fazla bir zorlamayı gerektiriyorsa çekmeyi tercih ediniz. Çekme de çok zor



oluyorsa, yardımcı bulunuz. Tek başına yapılması çok güç olan hiç bir işe girişmeyiniz.

### **Oturmak**

Yemek yerken, dikiş dikerken ve araba kullanırken oturuyorsunuz. Kabil olan her yerde çalışırken oturmalsınız, fakat doğru şekilde.

Arkalığı sert olan ve destek için yeteri kadar büyük bir oturma yeri bulunan rahat bir sandalye seçiniz. Sandalye çok alçaksa, omuzlarınızı ileri verip, arkanızı eğebilirsiniz. Çok yüksekse, ileri eğilebilirsiniz.

En iyi oturuş şekli, kaba etler sandalyede iyice geriye gitmiş ve bel bölgesi yaslanmış olarak oturmaktır. Dizlerimizi kalçalarımızın yukarisında tutmak kabilsen öyle yapınız. Bu şekil, bel



kemiginize ve bu kemiği destekleyen kas ve bağlara gelen gerginliği azaltmış olursunuz.

Dr. Addison'un uzun boylu araba kullananlara şu uzmanlık öğüdünü veriyor : "belinizden şikâyetçi iseniz çanak (bölünmüş) koltuktan sakınınız. Bacaklar uzatılmış sırt da dik olarak oturulan bu koltuklarda insan sırt üstü yatarken oturma durumuna gelmiş gibi olur. Doktora göre,

kalçalar arabanın koltuğunda gidebildiği kadar geri gitmelidir. Bunu yaparken de koltuk ileri sürülerek bununla pedallar arasındaki mesafe azaltılmalıdır ki, bacaklar dümdüz gerilmesin.

Dr. ilâve ediyor ve diyor ki "bel çevresini desteklemek için, arabada birbuçuk inç kalınlığında katı bir yastık bulundurunuz".

### **Belinizi Zorlamayınız**

Çok karışık bir biçimde düzenlenmiş olan insan beli kolaycacık incinebildiği halde, birçoklarımız onu sertleştirilmiş çelikten yapılmış bir şey gibi zorlarız. Yaşlılıktan gelen aşınma ve yıpranmalara aldırmaız.

Dr. Addison diyor ki, "sorun, bel yedeğinin yavaş yavaş eritilip tüketilmesidir; belin aşağı kısmına yapılan bir sürü zorlamadır". O halde bütün bu zorlamaların nedeni ne ? Dr. diyor ki, "çoğu, bir pencereyi açmada olduğu gibi yarı yarıya eğilme yüzünden".

Ve işte sıkıntı burada çok kez vücudumuz vücudumuzun sınırlılıklarına karşı, ancak iş işten geçtikten sonra duyulanıyoruz. Belinizi tanıyınız ve onu sağlık kurallarına uygun olarak kullanınız. Siz ona nasıl bakarsanız o da size öyle bakacaktır.

*FAMILY SAFETY'den  
Çeviren : Nizamettin ÖZBEK*

- **Kapalı olarak duran bir kitap, bir kâğıt blokundan başka bir şey değildir.**

*Çin Atasözü*

- **Eğitimin maliyeti yükselmekte devam ederse, o da cahillik kadar pahalı olacak demektir.**

*Bill GOLD*

- **Budalalar söylediklerine, akıllılar da söylemediklerine pişman olarak günlerini geçirirler.**

*Will HENRY*

- **Teknik hiçbir zaman idarede, bir kahve paydosundan daha iyi haberleşme düzeni kuramaz.**

*Earl WILSON*