



## BEL AĞRILARINDA ALINACAK ÖNLEMLER



- Yerden bir şey alırken eğilmeyin, dizlerinizi büküp çömelin.
- Belinizle değil bacaklarınızla yükü kaldırın.
- Ağırlığı mümkün olduğu kadar belinizden yukarı ve vücudunuza yakın tutun.
- Ağır cisimleri çekmeyin, itmeyin ve yukarı kaldırmayın.
- Yatar durumdaki insan vücudunun en ağır bölümü bel ve karın bölgesidir. Dolayısıyla ortası çöken çok yumuşak yataklarda bel bölgesinde bükülme eğilimi gösterir. Buda ağrıya neden olur.
- Yatarken bacaklarınızı gergin tutmayın.
- Sırt üstü yatarken dizlerinizin altına koyulacak küçük bir yastık sizi rahatlatacaktır.
- Kilonuza dikkat edin.
- Düzenli günlük egzersiz yapın.
- Tempolu yürümek ve yüzmek sizin için ideal sporlardır.
- Bel korseleri uzun süre kullanıldıklarında bel kaslarının görevlerini üstlenerek kaslarda zayıflamaya neden olur. Tam tersine bel kaslarınızın güçlü olması gerekir.
- **Masaj** bazı kas spazmlarında (bel fıtığı hariç) faydalı olabilir. Ancak kesinlikle eğitilmiş kişiler tarafından yapılmalıdır.
- **Bel Çekmesi** tıbbi eğitimleri olmayan kişilerce yapılan, ciddi sakatlıklara yol açabilen bir yöntemdir. Kesinlikle önerilmez.

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon  
Uzm.Dr.Deniz GÜVEN KURULTAK

<i>Doküman No</i>	<i>Yayın Tarihi</i>	<i>Revizyon No</i>	<i>Revizyon Tarihi</i>	<i>Sayfa No</i>
HD.YD.35	20.02.2018	00	-	1 / 1