



**ANDIRIN**  
**İLÇE SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ**

## DÜNYA ARTRİT GÜNÜ

**Bel ağrısı**, oldukça sık görülen, yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra doğrudan (tanı ve tedavi giderleri) ve dolaylı (iş gücü kaybı) ekonomik kayıplar nedeni ile topluma maliyeti yüksek önemli bir sağlık sorunudur. Ağrının kronikleşmesi ile ortaya çıkan sakatlık özellikle gelişmiş ülkelerde iş gücü kaybı ve üretim azalmasını etkileyen en önemli faktörlerden biri haline gelmiştir. Bel ağrısı bir aktivite (ağır kaldırma) ya da travma (düşme, çarpma) sonrası başlayabileceği gibi belirgin bir neden olmadan da ortaya çıkabilir. Dünyada yapılan araştırmalar insanların %80' inin hayatları boyunca en az bir kez bel ağrısı yaşadıklarını ortaya koymuştur. En sık görülen ağrı tipi mekanik bel ağrısıdır.

**Ankilozan Spondilit (AS)**, özellikle omurgayı etkileyen, ağrılı, kronik, ilerleyici, sebebi bilinmeyen romatizmal bir hastalıktır. AS' nin 8-45 yaş arası başlayabileceği bilinsede genellikle 15-30 yaş arası daha sık ortaya çıkmaktadır. AS hastalığının ortaya çıkmasında en önemli faktör genetik yatkınlıktır. AS erken tanısı için sorgulanması gereken hedef kitle 20' yaşlarda bel ağrısı başlamış, üç aydan uzun süreli bel ağrısı olan hasta grubudur. AS omurganın yanı sıra sıklıkla sakroiliak eklemi(omurganın leğen kemiğiyle yaptığı eklem), daha az sıklıkla kalça ve omuz gibi büyük eklemleri tutar.

### **Mekanik nedenlere bağlı bel ağrılarından korunmak için;**

- ✓ Her gün düzenli olarak bel ve karın kaslarını güçlendirici egzersizler yapın
- ✓ Gerekli durumlarda ağır nesnelere; beli dik pozisyonda tutup, dizleri bükerek çömelip, ağırlığı kollara ve bacaklara vererek kaldırmaz
- ✓ Ayakta uzun süre durmaktan kaçınınız
- ✓ Çay ve kahve tüketimini azaltınız
- ✓ Stresle başa çıkma yöntemleri geliştiriniz
- ✓ İşiniz gereği oturuyorsanız, yarım saatte bir ayağa kalkıp vücudunuzu esnetiniz
- ✓ Yürüyüş ve yüzme bel ağrısını önlemede uygun sporlardır. Farklı sporlarla uğraşanların spora başlamadan önce ısınma ve sonrasında da esneme (stretching) egzersizlerini yapmaları sakatlıkların önlenmesinde önemlidir.
- ✓ Kilo vermek bel ağrısı riskini azaltır.

**12 Ekim 2022** tarihi Dünya Artrit Günü olup “Bel Sağlığı Demek Kaliteli Yaşam Demek”, “Ankilozan Spondilit Kalıcı Kamburluğa Neden Olabilir” temalarıyla toplum farkındalığının artırılması ve bilgilendirilmesi amacıyla faaliyetler gerçekleştirilmesi planlanmıştır.

**T.C. Sağlık Bakanlığı olarak, tüm hekimleri, kamu yetkililerini, ulusal örgütleri ve ulusal ve yerel medyayı birlikte çalışmaya davet ediyoruz.**

***Katkılarınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.***



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**BEL SAĞLIĞI  
DEMEK  
KALİTELİ YAŞAM  
DEMEK**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# ANKİLOZAN SPONDİLİT KALICI KAMBURLUĞA NEDEN OLABİLİR

Uzun Süreli  
ve  
Sinsi Seyreden  
Bel Ağrınız  
Varsa  
Vakit Kaybetmeden  
Doktorunuza  
Başvurunuz !



## Bel Ağrısından Korunmak İçin

- ✓ Her gün düzenli olarak bel ve karın kaslarını güçlendirici egzersizler yapınız.
- ✓ Gerekli durumlarda, ağır nesnelere; belli dik pozisyonda tutup, dizleri bükerek çömelip, ağırlığı kollara ve bacaklara vererek kaldırınız.



- ✓ Ayakta uzun süre durmaktan kaçınınız.
- ✓ Çay ve kahve tüketimini azaltınız.
- ✓ Stresle başa çıkma yöntemleri geliştiriniz.
- ✓ İşiniz gereği oturuyorsanız, yarım saatte bir ayağa kalkıp vücudunuzu esnetiniz.



- ✓ Yürüyüş ve yüzmeye bel ağrısını önlemede uygun sporlardır. Farklı sporlarla uğraşanların spora başlamadan önce ısınma ve spor sonrasında da esneme (stretching) egzersizlerini yapmaları sakatlıkların önlenmesinde önemlidir.
- ✓ Kilo vermek bel ağrısı riskini azaltır.



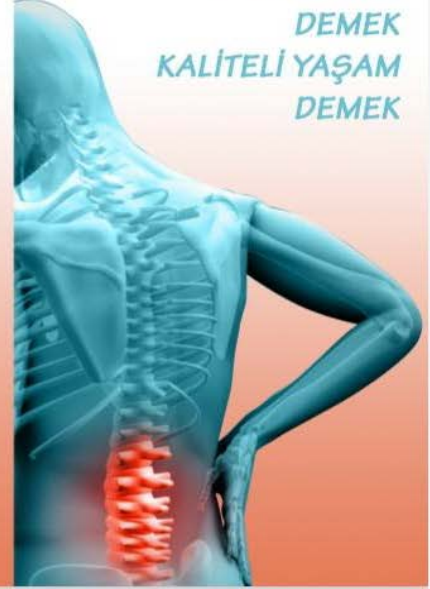
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Doktorunuz tarafından önerilen bel karın kaslarını güçlendirici egzersizler ve günlük yaşamda alacağınız bir takım önlemlerle bel ağrısı riskinizi azaltabilirsiniz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

BEL SAĞLIĞI  
DEMEK  
KALİTELİ YAŞAM  
DEMEK



## Bel Ağrısına Neden Olabilecek Risk Faktörleri

- a) Riskin en yüksek olduğu yaşlar 35-55 arasıdır.
- b) Hareketsiz, iş ve yaşam düzenine sahip olanlarda, uzun süre araç kullananlarda (şoförler), uzun süre ayakta duranlarda, pozisyon değiştirmeden uzun süre oturanlarda, ağır yük kaldıranlarda risk yüksektir.
- c) Sigara tüketimi bel ağrısı riskini artırır.
- d) Psikolojik streslilerin, işinden memnun olmayanların bel ağrısına yakalanma riski yüksektir.
- e) Çok şişman ve uzun boylularda bel ağrısı riski daha yüksektir.
- f) Yüksek riskli sporlarla uğraşanlarda da bel ağrısı daha sık görülmektedir.

## Bel Ağrısı

Ağrıma, acıma, yanma veya batma şeklinde keskin veya künt karakterde olabilir. Yeri bazı durumlarda noktasal olarak belirlenebilirken, bazı durumlarda yaygın tarzdadır ve yeri tam tespit edilemez.

Bel ağrısı 45 yaşın altındaki çalışanlarda en yaygın engellilik nedenidir.



Bel ağrılarını, devamlılık gösterdiği süreye göre iki genel gruba ayırabiliriz;

### 1) Akut Bel Ağrısı;

En sık görülen ağrı tipi mekanik bel ağrısıdır. Altı haftadan kısa süre devam eden bu tip bel ağrıları, fiziksel aktivite (hareket, iş görme) ile artarken, dinlenme ile azalmaktadır. Bel ağrılarının %90'ı iki ile üç ay içinde iyileşmekle birlikte tekrarlar sıkır.

### 2) Kronik Bel Ağrısı;

Üç aydan uzun süredir varolan bel ağrılarıdır. Bel ağrılarının %10'u kronikleşir.



## Bel Ağrısında Tedavi

- ✓ Akut bel ağrılarında iki, üç günlük istirahat genellikle yeterli olmaktadır.
- ✓ Bir haftadan uzun süreli istirahat eklemlerde hareket azalmasına, yumuşak dokularda kısalmalara, kas gücünde de azalmaya yol açabilmektedir.
- ✓ Ağrı kesiciler, anti-inflamatuar ilaçlar ve kas gevşeticiler kullanılabilir.

- ✓ Hikaye ve fizik muayene bulgularına göre anksiyete giderici ilaçlar ve kortizonda tedaviye eklenebilir.
- ✓ İki haftadan uzun süre devam eden ve şiddetinde fazla bir değişiklik olmayan ağrılarda bel ağrısına neden olabilecek diğer nedenler araştırılmalıdır.
- ✓ Uygun branş hekimine yönelerek bel ağrısına neden olan durum tespit edilip, fizik tedavi ve kaplıca tedavisi gibi diğer yöntemler sırayla uygulanabilir.



### Tedavi

Hastalığın şiddetine göre non-steroid anti-enflamatuvar ilaçlar, hastalık düzenleyici ilaçlar (salazopyrin) ve biyolojik ilaçlar (Anti-tümör nekrosis faktör) kullanılmalıdır. Düzenli egzersizler mutlaka yapılmalıdır.

AS'de hastalığın gelişimi kişiden kişiye değişse de ağır bedensel iş yapanlar, sürekli yük taşıyanlar hastalıkları hafif olsa bile çalışma tarzlarını düzenlemeleri eğer işleri öne eğilmeyi ve ağır kaldırmayı gerektiriyorsa işlerini değiştirmeleri gerekir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Ankilozan Spondilit  
Romatizmal  
Bir Hastalıktır,  
ERKEN TANI  
ve  
TEDAVİYLE  
Kalıcı Kamburluk  
Riskini Azaltabilirsiniz.  
Vakit Kaybetmeden  
Doktorunuza Başvurunuz !**

Grafik Tasarım: Leman SEZGİN



**ANKİLOZAN  
SPONDİLİT  
KALICI  
KAMBURLUĞA  
NEDEN  
OLABİLİR**

Uzun Süreli  
ve  
Sinsi Seyreden  
Bel Ağrınız  
Varsa  
Vakit Kaybetmeden  
Doktorunuza  
Başvurunuz!



## ANKİLOZAN SPONDİLİT

Ankilozan Spondilit (AS) özellikle omurgayı etkileyen, ağrılı, kronik, ilerleyici, sebebi bilinmeyen romatizmal bir hastalıktır.

### Sıklık ve Risk Faktörleri

-8-45 yaş arası başlayabileceği bilinse de genellikle 15-30 yaş arası daha sık ortaya çıkmaktadır.  
-Erkeklerde kadınlara göre 3 kat daha fazla görülmektedir.  
-Ankilozan spondilit hastalığının oluşmasında en önemli faktör genetik yatkınlıktır.  
-Yakın zamanda geçirilmiş, mide, bağırsak, genital ve idrar yolu enfeksiyonlarının hastalık gelişiminde önemi olduğu ortaya konulmuştur.

### Belirtiler

-Temel belirtisi belde ağrı ve tutukluktur.  
-Bel ağrısı hareketle azalır, hatta yok olabilir, uzun süre oturmakla, istirahatle artar.  
-Hastaların ağrıları sabahları daha fazladır ve omurga hareketleri kısıtlıdır.  
-Günün ilerleyen saatlerinde ağrı ve kısıtlılık azalır.  
-Kalça ve topuk ağrısı da olabilir.

-İlerleyen dönemlerde omurga deformiteleri (bozuklukları) ve kamburluk ortaya çıkabilir.  
-AS omurganın yanı sıra sıklıkla omurganın leğen kemiğiyle yaptığı eklemi, daha az sıklıkla kalça ve omuz gibi büyük eklemleri tutar.  
-Göz, bağırsaklar, deri gibi organlarda hastalıktan etkilenebilir.  
-Göğüs kafesinin genişlemesi çok azalır dolayısıyla solunum problemleri olabilir.

### Tanı

20'li yaşlarda başlamış, üç aydan uzun süreli bel ağrısı olan hasta grubu AS erken tanısı için sorgulanmalıdır.

### Bel Ağrınız İnflamasyona bağlı olabilir mi? 5 SORUDA KENDİNİZİ TEST EDİNİ

3 ay veya daha fazla bel ağrısı olan kişiler için

1-Bel ağrınız 40 yaşından önce mi başladı?  
 Evet  Hayır

2-Bel ağrınız sinsi bir şekilde mi (günler haftalar içerisinde yavaş başlangıç) başladı?  
 Evet  Hayır

3-Bel ağrınız egzersizle düzeliyor mu?  
 Evet  Hayır

4-İstirahat halinde bel ağrınızın düzelmediğini gözlemlediniz mi?  
 Evet  Hayır

5-Yataktan kalktığınızda iyileşen, gece bel ağrısı çekiyor musunuz?  
 Evet  Hayır

Bu soruların 4 ve üzerine cevabınız Evet ise romatizmal bir hastalığınız olabilir. Bel ağrınızın gerçek nedenini ortaya çıkarmak için vakit geçirmeden doktorunuza başvurmalısınız.