

LUMBAL DİSK HERNİSİ

Disk herniasyonu, nükleus pulposusun intervertebral mesafeden yer değiştirdiği durumdur. Bazı durumlarda, herniye bir disk siniri veya omuriliği sıkıştırabilir, ağrıya neden olur ki, oluşturduğu sinir sıkışması veya disfonksiyonu radikülopati olarak bilinir. Disk herniasyonunun en yaygın nedeni, insanlarda yaş ilerledikçe, nükleus pulposusun su içeriğinin azalmasıyla gelişen dejeneratif süreçtir.

Lomber Disk Hernisi Klinik Belirtileri

Bel ağrısı, bacak ağrısı, bacak kaslarında kuvvet kaybı ve atrofi, bacaklarda parestezi, kauda equina sendromu, mesane/barsak inkontinansıdır.

Klinik Değerlendirme

Hasta hikayesi alınırken ağrıyı kronikleştiren psikososyal faktörlerin varlığı sorgulanmalıdır. Normal eklem hareketleri, tetik nokta varlığı, esneklik, kas kısalıkları, kas kuvvetleri ve enduransları, nörolojik bulguları ve bölgeye özel testlerin değerlendirilmesi gerekmektedir.

Bel Ağrısı Rehabilitasyonunda Kullanılacak Yöntemler

Yatak İstirahati: Dizlerin ve kalça eklemine fleksiyonda olduğu fetal pozisyon ideal olarak tanımlanmaktadır. Sırtüstü yatarken dizler altına birkaç yastıkla kalça ve dizler fleksiyona getirilerek iliopsoas ve hamstringlerde gevşeme sağlanır. Yan yatma pozisyonunda ise dizler arasına konmuş bir yastık yardımıyla dizler ve kalça eklemi fleksiyonda tutulmalıdır.

Termoterapi: Sıcak, ağrı eşliğinde artmanın yanı sıra kas liflerinde uyarılmanın azalmasına neden olarak spazmı azaltır ve iyileşmeyi kolaylaştırır. Sıcak paketler, infraruj ve hidroterapi yüzeyel ısıtıcı tedavi yöntemleridir. Soğuk, inflamasyonu, ödemi ve ağrıyı azaltarak etki gösterirler. Soğuk paketler, buz masajları, soğuk spreylere uygulanan yüzeysel soğuk tedavi yöntemleridir. Derin ısı ajanları ile kas, kemik ve ligamentlerde ısı etkisiyle dolaşımı artırarak doku iyileşmesini hızlandırmak amaçlanır. Derin ısıtıcı yöntemler; terapötik ultrason, kısa dalga diatermi ve mikrodalga diatermidir.

Manuel Terapi: Kaybolan hareket açıklığını kazanmak, ağrıyı azaltmak ve kas spazmını gidermek amacıyla uygulanır. Osteoporoz, kırık, osteomyelit, maligniteler, kanama bozuklukları, antikoagülan kullanımı, kauda ekuina sendromu gibi durumlarda kontraendikedir.

Traksiyon

Masaj uygulamaları

Bel ağrılarında Egzersiz Tedavisi

- ✓ **Mc Kenzie ekstansiyon egzersizleri:** Spinal stenoz tanılı hastalarda uygulanmamalıdır.
- ✓ **Williams fleksiyon egzersizleri:** Lomber disk hernili hastalarda kullanılmamalıdır.
- ✓ **Kor stabilizasyon egzersizleri**
- ✓ **Dinamik lomber stabilizasyon egzersizleri**
- ✓ **Aerobik egzersizler:** Haftada 3-4 kez 45'er dakika süreyle önerilmektedir. Öne eğilme ve dönmeyi gerektiren aerobik dans ve kürek çekme hareketleri intradiskal basıncı artırdığından önerilmemelidir.

Elektrofiziksel Ajanlar: Alçak ve orta frekanslı akımlar (TENS, Enterferansiyel akım, Diadinamik akım)

Biofeedback

Akuaterapi: Omurga aksiyal yüklenmesini azaltarak kolay egzersiz yapılmasını sağlar.

Bantlama Teknikleri

Siyatik Sinir Nöromobilizasyonu

Yoga, Tai chi

Vücut Farkındalık Eğitimi

Bilişsel Davranış Tedavisi

Korse Kullanımı: Postürü iyi olmayan, abdominal kasları zayıf olan ve obez hastalarda korse kullanımı daha faydalı olabilir. Korselerin uzun süre kullanımı karın ve sırt kaslarında atrofiye yol açacağından önerilmez. Ağrı azaldığında egzersizlere başlanarak korse çıkarılır.