

# MEDICALPARK



**BAU TIP**

BAHÇEŞEHİR UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE

*"scientia et amore vitae"*

## BEL OMURGANIZIN SAĞLIĞI

Tavsiyeler ve  
Bel Egzersizleri



# BEL OMURGANIZIN SAĞLIĞI

Günümüzde pek çok kişide görülen bel ve sırt ağrıları insanların yaşam kalitesini düşüren etkenler arasında hatırı sayılır bir yere sahiptir. Bel ve sırt ağrılarının en önemli nedeni duruş bozukluklarıdır. Özellikle ofis içerisinde çalışan kişilerin masa başında uzun süre hareketsiz kalmaları ve yanlış oturma pozisyonları, bu kişilerde ağrıların artmasına sebep olan önemli etkenlerden biridir. Bu ağrıları en aza indirmek ve omurgamız için önemli olan duruş pozisyonunu doğru şekilde gerçekleştirmek adına, bilmeniz gereken önemli tavsiyeleri ve egzersizleri sizler için hazırladık.

## Tavsiyeler ve Bel Egzersizleri

### 1. Oturuş ve duruş şeklinizi düzeltin:



**YANLIŞ**



**YANLIŞ**

Şekilde görüldüğü gibi öne eğik veya kambur oturmak, arkaya doğru eğik olarak uzanır oturuş şekilleri, belinize zarar verir.

Doğru vücut şekli için bel kavisinizi dik tutun ve omuzlarınızı geride oturun. Şekilde görüldüğü gibi bilgisayar ekranı veya kitap gibi objeleri, göz hizanıza yaklaştıracak biçimde yükseltin. Uzun süre masa başında sabit kalmayın, en az 30 dakikada bir yerinizden kalkın ve hareket edin.



**DOĞRU**

## Tavsiyeler ve Bel Egzersizleri

### 2. Ağır cisimleri kaldırırken dikkatli olun;

Ağır cisimleri kaldırırken bel fıtığı oluşan çok hasta vardır. Yerden almak istediğiniz cisme mümkün olduğu kadar yakın durun. Belinizi öne eğmeyin. Bacaklardan kuvvet alarak dik bir şekilde yükselin. Herhangi bir ağırlık taşıırken ara ara dinlenin (kucakta çocuk taşımak, ağır poşetlerle yürümek de buna dahildir).



**YANLIŞ**



**DOĞRU**

### 3. Düzenli spor ve egzersiz yapın:

Her insanın yaşam tarzına uygun bir egzersiz ve spor çeşidi mutlaka vardır. Egzersiz yapmak kasları güçlü kılar ve kan dolaşımını düzenler. Bel sağlığı için gereken egzersizleri bu formda bulacaksınız. Spor yaparken temel prensip bel bölgesini içeren ani dönüşler veya aşırı ağırlık çalışmalarından kaçınmaktır.



## Tavsiyeler ve Bel Egzersizleri



### 4. Kilo almaktan kaçının:

Normal kilodaysanız sorun yok, ama kilonuz normalden fazlaysa bilin ki bel omurganız sizi taşımakta zorlanıyor. Fazla kilolar sadece belinize değil vücudunuzun tümü için bir yükür. Vücut ağırlığı arttıkça, tedaviden alınacak sonuçlar da olumsuz etkilenmektedir.



### 5. Düzenli uyku uyuyun:

Uyku esnasında vücut ağırlığı bel bölgesine baskı oluşturmadığı için bel eklemleri ve kıkırdaklar rahatlar. Kan dolaşımı düzenlenir. Uykudan bel ağrısıyla uyanıyorsanız mutlaka tıbbi bir sorun var demektir.

## Tavsiyeler ve Bel Egzersizleri



### 6. Gerektiğinde hekime başvurun:

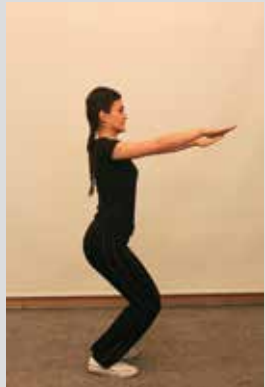
Halk arasında bel ağrıları ve bel fıtıkları hakkında bilime ve tıp bilgisine aykırı birçok öneriler ve uygulamalar mevcuttur. Bazı ilkel tedavi yöntemleri nedeniyle bel omurgasında kalıcı sorunlar oluşabilir. En doğrusu, bel ağrıları için hekim görüşü almak ve gerekli tetkiki yaptırmaktır. Günümüzde bel hastalıklarının tedavisinde çok gelişmiş yöntemlerle konforlu bir yaşam elde edilebilmektedir.

## EGZERSİZLER

- 1) Ayakta dimdik durun ve bacaklarınızı omuz hizasında açın. Kollarınızı ileri uzatın. Sonra hafifçe çömelin ve 5 sn bekleyip tekrar doğrulun. Bu hareket sırasında kalçanın geride, bel çukurunun ise olabildiğince artmış olması gerekir.



1. ADIM



2. ADIM

## Tavsiyeler ve Bel Egzersizleri

**2)** Düz bir zeminde dizler kırılı olarak sırtüstü uzanın. Kollarınızı yanda düz bir destek olacak şekilde uzatın. Kalça ve bel kaslarından kuvvet alarak belinizi yukarı doğru köprü biçiminde kaldırın. 5 sn bekleyip tekrar gevşeyin.



**1. ADIM**



**2. ADIM**

## Tavsiyeler ve Bel Egzersizleri

**3)** Düz bir zeminde yüzüstü uzanın. Ellerinizi başınızın yanına getirin. Ellerinizden destek almadan başınızı yukarı doğru kaldırıp 5 sn bekleyip tekrar gevşeyin.



**1. ADIM**



**2. ADIM**



## Tavsiyeler ve Bel Egzersizleri

**4)** Düz bir zeminde yüzüstü uzanın. Ellerinizi başınızın yanında yere dayayın. Ellerinizden ve belinizden destek alarak başınızı yukarı kaldırın. 5 sn bekleyip tekrar gevşeyin.



**1. ADIM**



**2. ADIM**

## Tavsiyeler ve Bel Egzersizleri

**5)** Dizleriniz ve elleriniz üzerinde yerde düz bir duruş oluşturun. Bir bacağı dizden kırmadan geriye doğru uzatın. Bacağınızı yukarı aşağı hareket ettirin. Dizinizin dümdüz olmasına özen gösterin.



**6)** Düz zeminde sırtüstü uzanın. Ellerinizi düz bir destek olarak vücudunuzun yanında tutun. Bir bacağı düz olarak dizden kırmadan kaldırın. 5 sn havada tutup tekrar gevşeyin.



**1. ADIM**

**2. ADIM**



## Tavsiyeler ve Bel Egzersizleri

**7)** Düz bir zeminde yüzüstü uzanın. Ellerinizi başınızın yanında yere dayayın. Bir bacağınızı geriye doğru dümdüz kaldırın. Dizden kırmayın. 5 sn havada tutup tekrar gevşeyin.



**1. ADIM**



**2. ADIM**



# BAU TIP

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

"scientia et amore vivat"



## BAU TIP-Medical Park Beyin-Omurga Cerrahisi Ekibi

### Bahçeşehir Üniversitesi Tıp Fakültesi Göztepe Medical Park Hastanesi Beyin - Omurga Cerrahisi

**Adres** : Göztepe Medical Park E5 Üzeri 23 Nisan Sok. No: 17  
Merdivenköy Kadıköy İstanbul

**Randevu** : 0554 560 32 17  
444 44 84

**E -mail** : omurgacerrahisi@gmail.com

**Web sitesi** : [www.beyincerrahisi.net](http://www.beyincerrahisi.net)

: [www.baunrs.com](http://www.baunrs.com)

: [www.omurga.biz](http://www.omurga.biz)

**Facebook** : [www.facebook.com/baunrs](http://www.facebook.com/baunrs)

**Twitter** : [twitter.com/BAUNRS](https://twitter.com/BAUNRS)

BRŞ-3/101 Hastane içi bilgilendirme broşürüdür.

# MEDICALPARK

Herkes için sağlık

## 444 44 84

@randevu  
[medicalpark.com.tr](http://medicalpark.com.tr)  
facebook.com/MedicalParkHG | [twitter.com/MedicalParkHG](https://twitter.com/MedicalParkHG)