

DR. MAYNARD'A SORUN

Soru: *Son zamanlarda belimden kalçalarımaya yayılan çok şiddetli ağrılarım oluyor. Ağrıyan kasları biraz araştırdığımda sanırım ağrının kaynağını buldum. Maddi olarak hayatımı sürdürebilmem için haftada altı gün dokuz saatten fazla oturarak çalışmak zorundayım. Tekerlekli sandalyede oturmanın bazı kas gruplarında atrofiye (incelme) neden olabileceği hiç aklıma gelmemişti. Tekerlekli sandalyeye bağımlı PPS hastaları için söyleyebileceğiniz iki çift lafınız var mıdır? Akşamları yemekten sonra uzanarak TV izliyorum ve bu beni gevşetiyor.*

Dr. Maynard cevabı: Tekerlekli sandalyede –veya herhangi bir sandalyede- sekiz saat oturmak bel ağrısına neden olabilir. Bunun en önemli nedeni, uzun süre aynı sabit pozisyonda kalmaya bağlı olarak, - özellikle de oturma pozisyonunu korumak ve sürdürmek için kasların devamlı olarak hafif şiddette kasılması gerekiyorsa- bel kaslarının ve eklemlerinin sertleşmesidir.

Uzun süreli oturmaya bağlı kalça bölgesinde bulunan kaslarda atrofi görülebileceği ve atrofının de bel ağrısı ile ilişkili olabileceği doğru olmakla birlikte, benim tecrübelerime göre atrofi nadiren bel ağrısına neden olur. Bu durum sadece normal hareket düzeyi olan kişiler için değil, kas-sinir sistemi hastalığı olan kişiler için de geçerlidir. Eğer gün boyu tekerlekli sandalyede oturuyorsanız, çok fazla yürümediğinizi tahmin edebiliriz. Ara sıra kısa sürelerle de olsa ayakta duruyor veya yürüyor musunuz? Kaç yıldır tekerlekli sandalye kullanıyorsunuz? Her zaman mı yoksa arada sırada mı kullanıyorsunuz? Akut polio geçirdiğiniz zamandan bugüne kadar kalça bölgenizdeki kaslarınızın durumu nasıldı? Bu sorulara vereceğiniz yanıtlar ve bel ağrınızın süresi, SİZİN uzun süre oturduktan sonra ortaya çıkan bel ağrınızın gerçek nedenini bulmamıza ve en iyi çözüm yollarını üretmemize yardımcı olacaktır.

Benim tecrübelerime dayanarak, tekerlekli sandalyeye bağımlı yaşayan ve uzun süre oturduktan sonra bel ağrısı çeken, özellikle de giderek yaşlanan ve giderek daha uzun süre oturan post-polio hastaları için üç önemli yönetim stratejisi önerebilirim:

1) Bu tip bel ağrılarının azaltılmasında germe egzersizleri çok faydalı olabilir. Ağrınıza neden olan kas sertliklerinde tam olarak ne tür germe egzersizinin en faydalı olacağını belirlebilmesi için, oturma postürünüzün, kuvvet ve esnekliğinizin bir fizik tedavi uzmanı tarafından iyi ve detaylı bir şekilde değerlendirilmesi gerekebilir.

2) Saat başı veya her iki saatte bir beşer dakikalık postür araları vermeniz, uzun süre oturmaya bağlı bel ağrılarının azaltılmasında faydalı olabilir. Eğer mümkünse, ayağa kalkmak ve eğilip doğrulmak en basit seçeneklerden biridir. Bir diğer seçenek ise, uzun süre oturduktan sonra sırt üstü uzanarak bel ve kalça bölgesine yönelik germe egzersizleri yapmaktır. Bu seçenek, yardım gerektirdiği için çok ciddi yetersizliği olan kişiler için güç olabilir; ancak işte oturarak geçen uzun bir günün sonunda sadece bir kez yapılırsa bile çok faydalı olabilir.

3) Bir diğer yararlı startaeji, ergonomik oturma koşullarının sağlanmasıdır. Her zaman oturduğunuz sandalyedeki oturma pozisyonunuzun deneyimli ve sertifikalı bir uzman (fizyoterapist veya iş-uğraşı terapisti) tarafından değerlendirilmesi gerekebilir. Uzun ve ağrısız oturma süreleri için gerekli olan optimal oturma postürünün sağlanması için yapılması gereken değişiklik ve düzenlemeler sıklıkla şunlardır: bel desteğinin miktarı, oturma bölgesinin sertliği / yumuşaklığı, beden ölçüsü ve pelvis eğriliğindeki asimetreyi düzeltmeye yönelik farklı oturak yüksekliği ihtiyacı, oturma bölgesinin derinliği ile yerden ve ayak koyma yerinden yüksekliği.

Umarım bu öneriler sizin için faydalı olur. Bu basit öneriler yeteri kadar faydalı olmazsa lütfen profesyonel yardım alınız.

Soru: Post-polio sendromu (PPS) mide bölgesindeki sinir uçlarında da sorunlara yol açabilir mi? Mide bölgemde deri düzeyinde veya hemen altında olmak üzere çok rahatsız edici bir sızlama, uyuşma ve ağrı yakınmam var. Bu ağrı gün boyunca gidip geliyor ama geceleri beni uykudan uyandıracak kadar şiddetli değil. Gittiğim doktorlar bu sorununun nedenini bulamadılar ve PPS ile ilişkili olabileceğini belirttiler. Ancak PPS hakkında yeterli bilgileri yoktu. Bu nedenle herhangi bir çözüme ulaşamadım. Hafif ağrım hala devam ediyor. Ayrıca sıcak havalarda sanki beni etkiliyor ve ağrımın daha da artmasına neden oluyor.

Dr. Maynard cevabı: Mide bölgesi üzerinde uyuşma hissi PPS'nin direk sonucu olamaz. Çünkü polio asla duysal sinir fonksiyonlarını etkilemez. Post-polio ile ilişkili olabilecek aklıma gelen tek olasılık, bel bölgenizdeki bir sorun nedeniyle, omurilikten çıkan ve kaburgalar boyunca ilerleyerek üst karın bölgesine giden duysal sinirlerin sıkışması olabilir. Bu durum, uzun zamandır skolyozu olan ve omurgada yaşa bağlı değişikliklerin geliştiği kişilerde çok da nadir değildir.

Bu sorunu, sırt omurları ile kaburgaların mobilizasyonunda deneyimli olan bir uzman yardımıyla çözebilirsiniz. Bu yakınmanız ayrıca, midenizden veya karın içindeki diğer organlardan kaynaklanan bir "yansıyan ağrı" göstergesi olabilir. Basitçe PPS ile ilişkilendirilmemelidir.

Post-Polio Health, Volume 28, Number 1, Winter 2012

© *Post-Polio Health International*