

Endoskopik diskektomi: Günümüzde uygulansa bile hala tanımlanma ve öğrenilme aşamasında olan bir yöntemdir. Ancak sonuçları mikroskopik diskektomiden çok farklı değildir.

Ameliyat Sonrası İyileşme Süreci Nasıldır?

- Hasta ameliyat sonrası 4 ila 6. saatte ayağa kaldırılır, tuvalet ihtiyacını kendisi giderebilir.
- Ameliyatın 1. gününde taburcu edilir
- Hastanın mesleği ve işinin ağırlığına göre, 3. gün (hafif masa başı işi, kısa süreler) ile 6. hafta arasında (ağır beden işi) iş yaşamına dönmesi beklenir.
- Hasta 12. haftadan itibaren giderek artıracak şekilde spor yapabilir.

Bel Fıtığı Olan Hastalar Nelere Dikkat Etmelidir?

- Öne ve yanlara doğru eğilme gibi hareketleri yapmayın, yerden bir şey alınacaksa, belden eğilmeden çömelerek alın ve 3-5 kg'ı geçen ağırlıkları kaldırmayın.
- Otururken bel boşluğunu dolduracak şekilde bir yastıkla destekleyin ve uzun süre oturmayın.
- Soğukta kalmayın, açık pencere veya havalandırma önünde durmayın.



ALO RANDEVU
0 342 211 50 00

www.sankohastanesi.com.tr

[in](#) [f](#) [t](#) [i](#) /sankohastanesi

İncilipınar Mahallesi Ali Fuat Cebesoy Bulvarı No: 45 Şehitkamil / GAZİANTEP / TÜRKİYE
TEL: +90 342 211 50 00 FAKS: +90 342 211 50 10 E-MAIL: sankotip@sankotip.com



BEL FITIĞI HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER



SANKO Üniversitesi Tıp Fakültesi
Beyin ve Sinir Cerrahisi Anabilim Dalı

Sağlığınız İçin

☎ 0342 211 50 00

Bel Fıtığı (Lumbal Disk Hernisi) Nedir?

Omurganın bel kısmında beş adet omur ve omurlar arasında disk adı verilen dokular bulunmaktadır. Bu bölge vücut ağırlığının en çok yük taşıyan bölgesidir. Bel bölgesindeki omurlar arasındaki disklerin ağır kaldırma, ani olarak öne eğilme, düşme vb. nedenlerle yırtılması ve kayarak, bacağına giden sinirlere baskı yapması ile oluşan duruma bel fıtığı adı verilir.

Genellikle 30-50 yaş arasında ve erkeklerde daha fazla görülür. Bel ağrısı ile başvuran hastaların sadece %5-10'unda bel fıtığı teşhis edilir ve bunların da çok azı ameliyat gerektirir.

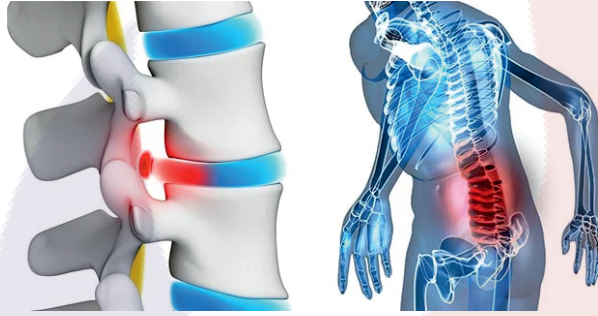
Bel Fıtığında Hangi Belirtiler Görülür?

- **Alt bel bölgesinde ağrı:** Ağrı şikayetleri; öksürme, hapşırma veya uzun süre ayakta durma ile daha da kötüleşebilir. Ayrıca bel kaslarında spazm oluşabilir.
- **Belden bacağına yayılan ağrılar:** Bel fıtığının en önemli belirtilerinden biridir
- **Uyuşukluk:** Bacaktaki ağrıya ek olarak uyuşma, keçeleşme gibi belirtiler görülebilir.
- **Kas zayıflığı:** Geç dönemde oluşur.
- **Mesane veya bağırsak fonksiyonundaki değişiklikler:** Nadiren görülür, bağırsak veya mesane işlevi de etkilenebilir. İdrar yapamamaya bağlı olarak mesane dolar ve damla damla idrar kaçırma ortaya çıkar.

Bel Fıtığında Risk Faktörleri Nelerdir?

Hareketsizlik: Hareketsiz yaşam kaslarda zayıflamaya olur ve biyomekanik denge bozulur.

Meslek: Ağır fiziksel aktivite ve ağırlık kaldırma gerektiren meslekler ile uzun süre ayakta durma veya oturma



gerektiren mesleklerde çalışanlarda bel fıtığı riski daha yüksektir (masa başında çalışanlar, uzun yol şoförlüğü yapanlar, inşaat işçileri vb.).

Aşırı kilo - obezite: Disklerde baskıya ve omurgaya ek yük binmesine neden olur.

Genetik : Bel fıtığının görülme riski ailesinde bel fıtığı hastalığı olanlarda daha yüksektir.

Sigara içmek: Sigara içerisindeki toksik maddeler sıvı kaybına neden olarak diske giden oksijen kaynağını azaltırlar. Bu durum diskin daha çabuk yaşlanmasına neden olur.

Bel Fıtığında Tanısında Neler Yapılır?

Öncelikle hastanın şikayetleri dinlenip ayrıntılı nörolojik muayene yapılır. Röntgen ve bilgisayarlı tomografi de faydalı olmasına rağmen esas tanı aracı kısaca MR diye bilinen manyetik rezonans görüntülemesidir. Hiçbir şikayeti olmayan insanlarda MR çekildiğinde %25 oranında bel fıtığı tespit edilebilir. Klinik bulgu yoksa MR'da fıtık görülmesinin bir anlamı yoktur.

Bel Fıtığı Tedavisinde Neler Yapılır?

Bel fıtığı, çoğunlukla istirahat, ilaç tedavileri (4-6 hafta) ve fizik tedavi ile ameliyata gerek kalmadan düzelir. Bu tedavilere ek olarak bel bölgesine çeşitli enjeksiyonlar ve ağrıya yönelik (algolojik) tedaviler de yapılmaktadır.

Bel Fıtığı Olan Hastalarda Ne Zaman Ameliyat Gerekir?

Ağrı: İlaç ve diğer tedavilerle ortalama 4-6 hafta geçmesine rağmen ağrının devam etmesi, en sık cerrahi başvurulma nedenidir.

His ya da kuvvet kaybı: Eğer his ya da kuvvet kaybı ilerliyorsa mutlaka cerrahi yöntemlere başvurulması gerekir. İlerlemiyor hatta geriliyor ise diğer tıbbi seçenekler değerlendirildikten sonra operasyona karar verilir.

İdrar/gaita kontrolünün kaybı: Bu durumda acil ve tek seçenek, ameliyattır. 12-24 saatten sonra ameliyat yapılsa dahi düzelme oranı çok azdır.

Bel Fıtığında Ameliyat Teknikleri Hangileridir?

Açık ameliyat (Diskektomi): Açık yöntemle diskin bir bölümünün cerrahi olarak çıkarılması artık çok nadiren yapılmaktadır.

Mikroskobik diskektomi: Bel fıtığı cerrahisinde genel kabul gören ameliyat şeklidir. Mikroskop eşliğinde küçük bir kesi ile açık ya da tüpler aracılığıyla ile ekartasyon yapılarak diskin bir bölümü çıkarılır. Bu yöntemle çevre dokular daha az zarar görür ve iyileşme süreci daha hızlı olur.

