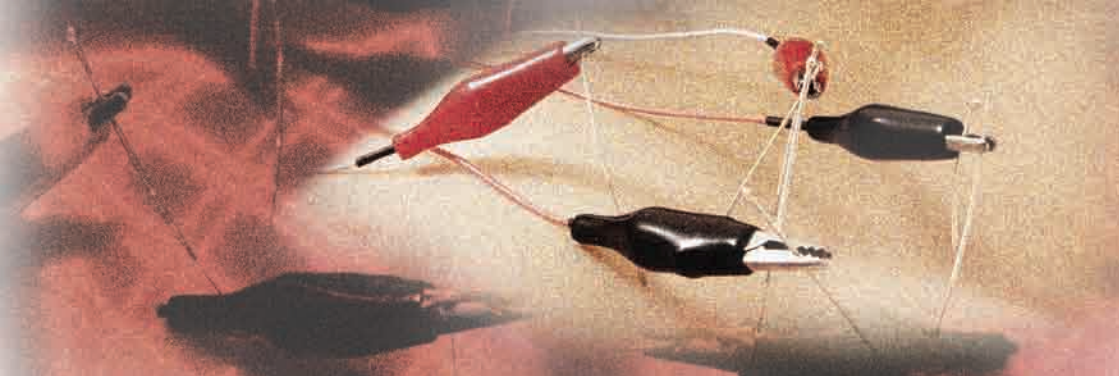


DR. Ali AKBEN

Nörolojik Hastalıklarda

TEDAVİ YÖNTEMLERİ



AKBEN
SAĞLIK MERKEZİ

DR. ALİ AKBEN

1957 yılında Kahramanmaraş'ta doğan Ali Akben; ilk, orta ve lise tahsilini burada tamamladı. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra mecburi hizmetini Iğdır'da yaptı. 1984 yılında nöroloji alanında ihtisas yapmak üzere, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde göreve başladı. Nöroloji uzmanı olduktan sonra, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Ana Bilim dalı Nörofizyoloji Bölümü'nde Elektromiyografi (EMG) eğitimi aldı. Dr. Akben, 1988 yılında Akupunktur alanında teorik ve pratik çalışmalarına başladı. Sağlık Bakanlığı'nın Akupunkturu bir bilim dalı olarak kabul etmesi ve sertrifikalandırması ile birlikte, katıldığı kursu başarı ile tamamlayarak Akupunktur Uzmanı oldu. Bitki tıbbı ile ilgili çalışmaları olan Akben'in, bu alanda araştırma ve tedavi yaklaşımlarını sürdürmektedir. 1992 yılından beri Vakıf Gureba Hastanesi'nde çalışan Dr. Ali Akben, evli ve üç çocuk babasıdır.



AKBEN SAĞLIK MERKEZİ

“sağlıklı yaşamak için”





- 4 | Önsöz
- 6 | *Merkezimizde Tedavi Yapılan Başlıca Hastalıklar*

NÖROLOJİK HASTALIKLAR

- 8 | Migren Ağrısı
- 11 | Gerilim Kaynaklı Baş Ağrısı
- 12 | Küme Baş Ağrısı
- 13 | Trigeminal Nevralji
- 14 | Bel Ağrısı ve Bel Fıtığı
- 16 | Boyun Ağrısı (Boyun Fıtığı)
- 18 | Epilepsi (Sara)
- 20 | Unutkanlık
- 22 | Kireçlenme
- 24 | Beyin Felci
- 25 | Parkinson Hastalığı
- 26 | Kas Hastalıkları
- 27 | Kas Romatizması (Fibromyalji)
- 29 | Sırt Ağrısı
- 30 | Multipl Skleroz (MS)
- 31 | Müzmin Ağrı ve Yorgunluk

- 33 | Baş Dönmesi ve Dengesizlik
- 35 | Stres
- 36 | Panik Atak
- 38 | Tükenmişlik Sendromu
- 40 | Niçin Şişmanlıyoruz?

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

- 42 | Akupunktur
- 46 | Tens
- 47 | Magnetik Alan Tedavisi
- 48 | Bitkilerle Tedavi: Fitoterapi

HASTALARIMIZDAN

- 54 | Hasta Deneyimleri

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EGZERSİZ

- 57 | Denge Egzersizleri
- 61 | Spinal Stenoz (Dar Kanal) Egzersizleri
- 63 | Bel Ağrılarından Korunma Egzersizleri
- 64 | Şakroiliak Eklem Ağrıları İçin Egzersizler
- 65 | Omur, Omurga ve Kalça Egzersizleri



Hastalık tüm canlı yaratıkların ortak kaderidir. İnsanoğlu var oluşundan bu yana yaşamını sürdürebilmek ve yaşam kalitesini yükseltmek adına, hastalıklara şifa aramış ve onlarla mücadele etmiştir. Hastalıkların tedavisinde kullanılan yöntemler, zaman içinde birçok değişikliğe uğrayarak gelişmekte olsa da, asıl şifa kaynağı insanın kendisidir. Aslında hastalar, içlerinde var olan doktorları ile biz hekimlere müracaat eder. Bize düşen en önemli sorumluluk, hastalarımızda hazır bulunan bu tedavi iksirini ortaya çıkartmaktır. Hastalıkları tedavide en önemli unsurun insanın içindeki ruhsal güç olduğu, son çeyrek yüzyılda daha iyi anlaşılmıştır.

Tüm teknolojik gelişmeler ve üretilen çağdaş ilaçlar belli bir yere kadar yarar sağlarken, birçok vakada beklenmedik olumsuz durumlar yaşanmıştır. Yüzyılımızın başında heyecanla ve büyük ümitlerle sarıldığımız birçok tedavi ve ilaç, daha sonraki yıllarda ölümlere veya nesilden nesile sakat kalınmasına sebep olmuştur.

Şifayı ararken arı misali her çiçekten bir zerre almak gerekiyor. Bu günkü tıbbın kaynağı olan batı tıbbında dua, meditasyon, yoga, tibet tıbbı, nöal-terapi fitoterapi, ayurveda, akupunktur, homeopati, osteopati, nümeroloji, astroloji, iridoloji, inanç tedavisi, dokunmatik tedavi gibi uygulamalar, giderek artan bir rağbet görüyor. Bu tedavilerin olumlu katkıları ile ilgili çeşit-

li araştırmaların sonuçları herkesi hayrete düşürüyor. Bu güne kadar yapılan çalışmaların çoğu, bedene yönelikti ve yetersiz kalıyordu. Tüm bu farklı tedavi yöntemlerinin başarılı olmasında ortak adres: İnsanın et ve kemik dışında olan yapısı, yani zihin ruh kalp ve maneviyatı. Bu son çalışmaların olumlu sonuçları, önümüzdeki yıllarda bu alandaki birçok boşluğun doldurulması gerekliliğini desteklemeye devam edecektir.

Bu gerçekler biz hekimlerin aynı zamanda birer sanatkar olması gerekliliğini ortaya çıkarıyor. Tedavi etme sanatı olarak yorumlanabilecek bu sanatta, hekimlik ilimi ve becerisi yanında; doğru yönlendirme, zihin-beden-ruh ahengi, hasta-doktor ilişkisi ve tedavide arı misali her şeyden yararlanma becerilerini taşımak gerekir.

Sanatsal tedavi yaklaşımı olarak kabul edebileceğimiz bu yaklaşımlar, kazandırdığı estetik ve zarafet ile zor günlerin iyi bir alternatifi olarak önem-



senmelidir. Fakat bu tedavi destekleri, hekim dışı uygulayıcıların cirit attığı bir alan olmamalıdır. Cahil cesareti ile yapılan hekim dışı birçok yanlışın düzeltilmesi, yine biz hekimlere düşmektedir.

Önemsenmesi gereken bu tür alternatif terapötik destekler ve modern tedavi yaklaşımları ile bir bütün olarak hastalarımıza yardımcı olma gayretimiz, Rabbimizin şafi isminin tecellisinde de iyi bir sebep olacaktır. Bütüncül hekimlik anlayışı ile insanlarımızın içlerinde mevcut bulunan doğal eczanelerin kapılarını açarak şifalarına vesile olmak ta bizim işimiz.

Bu kitapçık, hastalıkların çare ve çözüm peşinde koşan insanlara yararlı olması ve bilgilendirme maksadı ile sizlerin istifadesine sunulmuştur.

Dr. Ali AKBEN

*Nöroloji ve Akupunktur Uzmanı
Fitoterapist*

MERKEZİMİZDE TEDAVİSİ YAPILAN BAŞLICA HASTALIKLAR

Dr. Akben, 1994 yılında kurduğu Akben Sağlık Merkezi'nde; Akupunktur, Lazer, Tens tedavilerini uygulamaktadır. Hastalarına Nöral Terapi ve Fitoterapi gibi tamamlayıcı tıp destekleri yanında, alternatif terapötik destekleri, modern teknolojinin tüm imkanları ile sunmaktadır. Akben Sağlık Merkezi'nde; Uzman Nörolog, Akupunkturist ve fizyoterapist görev yapmaktadır.

- Migren
- Gerilim Baş Ağrısı
- Ense Boyun Sırt Ağrısı
- Kireçlenmeler
- Fibromyalji
- Bel ve Boyun Fıtığı
- Baş Dönmesi
- Alzheimer Hastalığı
- Sinir Ucu İltihabı
- Unutkanlık
- Müzmin Ağrılar
- Felç Tedavisi
- Sinir ve Kas Hastalıkları
- Parkinson Hastalığı
- Sara (Epilepsi)
- Multipl Sklerosis (MS)
- Yüz Felci ve Yüz Ağrısı
- Altını İslatma (Enüresis)
- Astım - Alerjik Hastalıklar
- Şişmanlık - Zayıflık
- Sigara Bırakma
- Siyatik
- CTS, TTS
- Tuzak Nörepatileri



MİGREN AĞRISI



Eskiden sıradan bir baş ağrısı olarak görülen migren ağrısının, başlı başına nörolojik bir hastalık olduğu artık kabul edilmiştir. Migren ağrısına, beynimizin yüzeyindeki damarların genişleyip daralması ve çevre dokulardaki ödem yol açar. Başlıca karakteristik özelliği belirli aralıklarla gelmesidir. Genç ve orta yaş grubunda yüzde 20'ler gibi yüksek bir oranda görülür. Genç ve erişkin hastalığı olarak kabul edilen migren, 45-50 yaşlarına kadar sürebilir. Migren, özellikle hanımların korkulu rüyasıdır. Ağrı, 4 ile 72 saat arası devam edebilir. Migren hastalarının büyük bir kısmının ortak özellikleri; aşırı titiz, sinirli, çok dikkatli, zihni sürekli çalışan, duygusal insanlar olmalarıdır.

Belirtileri

- Ağrı, başın bir yarısında ve göz oyuluyor gibi zonklayarak seyreder.
- Şakak ve ense ağrısı çoğu vakada karakteristikdir.
- Ağrı öncesi veya sonrası bulantı, kusma, ışığa ve sese tahammülsüzlük olabilir.
- Hastanın huzuru kaçır ve rengi solar.
- Alın ve yüze yayılan ağrı nedeni ile sıklıkla sinüzitle karıştırılır.
- Krizlerin bir kısmında ağrı başlamadan önce parlak ışık çıkmaları, zikzak görüntüler, el-yüz ve kollarda hissedilen iğnelenme, uyuşma gibi şikayetler olabilir.
- Bazı hastalarda da ağrı öncesi aşırı neşelenme, gülme, mutluluktan uçuyor gibi haberciler görülebilir. (Öfori)
- Bazı hastalar ağrıyı; geriyor, çekiyor, yanıyor, sızlıyor, sıkışıyor, üşüyor, kaşınıyor, burğu ile oyuluyor, bıçak saplanıyor gibi değişik şekillerde ifade edebilir.
- Bazı hastalar ağrının geleceğini saatler önce anlayabiliyorken, bazen de birden bire şiddetli bir ağrı krizi ile kişinin hayatı alt üst olabilir.

Migreni Çağırın Sebepleri

Migren krizlerinin oluşumunda stres, açlık, tokluk, gürültü, uykusuzluk, aşırı uyku, hanımlarda adet günleri, çikolata, kuru yemiş, mantar, sosis, alkol, kolalı içecekler başlıca sebepler olarak sıralanabilir. Göz alıcı parlak ışıklar, sigara dumanı, keskin kokular, lodos ve rüzgârlı hava; migreni tetikleyen faktörlerdir. Bazı gıdalarda bulunan birtakım maddeler de damarları genişletip, migren krizini başlatabilir. Hastalığın sebeplerine yönelik çok sayıda teori hala geçerliliğini korumaktadır. Ancak beynimizdeki damar-sinir ilişkisindeki dengenin bozulması ve genetik yatkınlık esas sorumlu gibi görülmektedir. Migren bilinen aksine, tedavisi olan bir hastalıktır. Kalıtım yoluyla, aileden çocuklara geçebilir. Doktor, muayeneden sonra teşhis için bazı tetkikler isteyebilir. Uzun tetkik ve tahliller gerekmez. Hastanın şikâyetleri ile kesin teşhis konulabilir.



Tedavisi

Migren ağrısı, kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen bir hastalıktır. Ağrılar, orta şiddette ya da şiddetli olabilir. Basit krizlerde ilaç almadan karanlık ve sessiz bir ortamda ağrının geçmesi beklenirken; şiddetli krizlerde hekim müdahalesi ve etkili bir tedavi programı uygulanması gerekir. Son yıllarda üretilen migrene özgü ağrıları dindiren ilaçların yanında, krize karşı koruyucu ilaçlar da verilebilir. İyi bir hasta-hekim diyalogu, her tedavide önemli ancak migren hastalığında çok daha önemlidir.

Akupunktur, migrende etkili bir tedavi yöntemidir. Hastalar herhangi bir yan etkiyle karşılaşmazlar. Akupunkturda, beynin kendi üretmiş olduğu ağrı kesiciler aktif hale gelir. Böylece çok sayıda ilaç kullanmadan tedavi gerçekleşir. Migren krizinde akupunktur tedavisi, ağrıya karşı adeta bir aşılama değildir. Nasıl aşı ile bağışıklık sistemi aktif hale getirilerek hastalıklara karşı direnç kazanıyorsa, akupunktur ile de ağrıya karşı direnç kazanmış oluyoruz. Migren ağrısı ne kadar şiddetli seyrederse etsin, felce sebep olmaz ve ölümcül değildir. Bu yönüyle migren krizi şiddetli bir nisan yağmuruna benzetilebilir. Ağrı geçtikten sonra, hasta yaşamını önceden olduğu gibi sürdürür.

Migrenden Uzak Yaşamın Yolları:

- Düzenli uyumak
- Sabahları düzenli kalkmak
- Dengeli beslenmek
- Sıkıntılı, üzüntülü ve stresli ortamlardan uzak durmaya çalışmak
- Aşırı yorucu işlerde uzun süre çalışmamak
- Kendimizle ve çevremizdeki insanlarla barışık olmak
- Doktorun tavsiye ve önerilerine uymak
- Kulaktan dolma bilgilerle tedaviyi kesmemek
- Ağrı süresince sessiz, sakin, karanlık bir ortamda, başı hafif yüksekte tutarak istirahat etmek
- Düzenli egzersiz yaparak, beyinden salgılanan ağrı kesicilerden ve mutluluk hormonundan istifade etmek



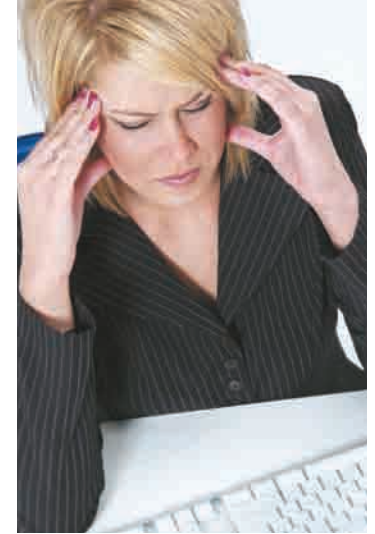
En sık karşılaştığımız baş ağrılarının biri gerilim kaynaklı ağrılardır. Başın etrafındaki çeşitli kasların kasılması ve gerilmesine bağlı olarak hissedilir. Toplumsal gerilimler, stres, yüksek beklentiler, beklentilerin gerçekleşmemesi sonucu oluşan hayal kırıklıkları gibi sosyal ve toplumsal sebepler yanında; karamsar, heyecanlı, kaygılı, huzursuz kişilik yapısı baş ağrısına sebep olabilir.

Gerilim kaynaklı baş ağrısı çeken hastalar, genellikle kendilerine migren tanısı koyarlar. Oysa hem mekanizma hem de tedavi yönünden gerilim baş ağrısı migrenden çok farklı bir biçimde ele alınır.

Migrenli hastalar kuytu sessiz bir yer ararken, gerilim baş ağrısı çekenler sosyal yaşama katılmak isterler. Gerilim baş ağrısı migrenin aksine tek bir bölgeyi etkilemez. Daha yaygın bir seyir gösterir. Gün ilerledikçe şiddetlenir, saatler boyunca sürer gider. Migrende ağrı öncesinde ortaya çıkabilen görme bozukluğu ve diğer belirtiler, gerilim baş ağrısında yoktur. Boyun bölgesinde yoğun bulunan kasların kasılması nedeniyle ense ve boyun bölgesinde başlayan ağrı, zamanla tüm başa yayılma eğilimi gösterir.

Tedavisi

İlaçların yanında; masaj, nöralterapi, akupunktur, gevşeme teknikleri, bio feed-back, ruhsal psikoterapötik yaklaşımlar gibi destek tedavilere ihtiyaç olabilir. Ağrının mekanizması ve çözüm yolları konusunda hasta aydınlatılır. Etkinliği kanıtlanmış ilaçların yanında, tamamlayıcı tıp uygulamaları da kişiye özgü olarak tercih edilir. Kasılmaların etkisi ile boyun kemiklerinde meydana gelen düzleşme, tedavi süresini biraz uzatabilir. Baş boyun eksersizleri ile tedavi destekleri bu hastalarda sonuca gitmemizi kolaylaştırmaktadır.



Ağrıyı Tetikleyen Sebepler

- Kalabalık, gürültü
- Yoğun çalışma
- İş ortamı gerginlikleri
- Eş ve çocuklarla yaşanan sorunlar
- Ekonomik sıkıntılar
- Gelecek ile ilgili kaygılar
- Fazla aydınlık, karanlık vs

KÜME BAŞ AĞRISI

Küme baş ağrısı genç erkeklerde daha sık görülür. Ağrılar, migren ağrısından daha şiddetli ve daha ızdırap verici olur. Ani bir şekilde ortaya çıkar. Gün aşırı tekrarlayabileceği gibi, gün içinde pek çok kez ortaya çıkabilir. Ataklar her zaman görülebilir, ancak çoğunlukla geceleri ortaya çıkar. 15 dakikadan 3 saate kadar devam edebilir, genellikle 30 ile 90 dakika arasında sürer. Nöbetler halinde günlerce, haftalarca devam edebilen; göz çevresinde, şakak bölgesinde tek taraflı olan ağrılar da söz konusu olabilir. Bazı vakalarda ağrıyan taraftaki göz kızarır, adeta şişer. Burun tıkanır, ağrının şiddetinden insan ölmü bile isteyebilir. Alkollü içecekler ise ağrıya davetiye çıkarır. Tedavide ilaçlar genellikle yeterli olmadığından, alternatif metotlar seçilip uygulanır. Cluster ağrısı olarak ta adlandırılan bu ağrının diğer baş ağrılarından en önemli farkı: Ağrının aylarca hatta yıllarca kaybolduktan sonra, tekrarlayıp haftalarca devam edebilmesidir. Yılda birkaç nöbetle gelebildiği gibi, yıllarca ağrı hissetmeden yaşanabilir.



TRİGEMİNAL NEVRALJİ



Yüz kaslarının hareketini sağlayan trigeminal sinirin, çeşitli sebeplerden hastalanması sonucu hissedilen ağrıya nevralki ağrı diyoruz. Yüzün bir bölümünde bulunan sinir kılıfındaki zedelenmeye bağlı gelişen bu ağrının karakteristiği: Yüzün bir tarafında, şakak, dudak, dil, kulak, yanak, boğaz veya boyunda elektrik çarpması gibi saniyelik ağrı nöbetleridir. Ağrının şiddetinden hastanın yemesi, içmesi, hatta temizliği dahi aksar. Belirli aralıklarla gelen, çeşitli tedavilere direnen bu ağrıya da ilaçlar yanında tamamlayıcı tıp uygulamalarından, özellikle akupunktur ve nöral terapi-lerden oldukça başarılı sonuçlar alabilmekteyiz.

BEL AĞRISI VE BEL FITİĞİ

Bel fıtığı için çağımızın hastalığıdır desek yerinde olur. Belimizde 5 adet omur kemiği vardır. Bu kemikler arasında da disk adı verilen kıkırdaklar bulunur. Disk, özel bir bağ dokusu organıdır; omurganın dayanıklılığına, hareketliliğine ve zorlamalara karşı dirençli olmasına, omurgaya uygulanan şok şeklindeki darbelerin emilmesine ve kuvvetin çevre dokulara dengeli bir şekilde dağılmasına hizmet eder. Bel fıtığı, beldeki omur kemikleri arasında bulunan ve adeta bir amortisör gibi görev yapan bu disklerin fıtıklaşması, yerlerinden çıkması sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır.

Belimizde meydana gelen ilk iki değişiklik, diskin çeperinde aynen parmağınız yandığında olduğu gibi su toplanmasına benzer bir ödem ya da baloncuk meydana gelmesidir. Üçüncüsü ise disk yırtılmasıdır. Bu üç değişikliğe de fıtık deniyor. Ama üçü de fıtık değildir. Bel fıtığı aslında ciddi ameliyat gerektiren yırtıklara denir. Bu ilk iki değişiklik, bel fıtığının başlangıç evreleridir. Ağrı, his ve refleks kayıplarıyla ortaya çıkar. Beli ve bacağı etkiler. Toplumun çeşitli kesimlerinde bel rahatsızlığı o kadar yaygındır ki, birçok ülkede yapılan istatistiklere göre; doktora müracaat nedeni olarak bel ağrısı, soğuk algınlığından sonra ikinci sırayı almaktadır. İnsanların yaklaşık % 80'i hayatları boyunca, en az bir defa bel ağrısı ile karşılaşmaktadır.



Bel ve bacakta ağrı

- Hareket kısıtlılığı
- Yürürken aksama
- Bir tarafa doğru yamuk yürüme
- Bacağın bir tarafında uyuşma, yanma
- Bacağa vuran güç kaybı
- Bacak kaslarında incelme

Eğilip kalkarken dizlerini kırmalı

- Uzun süre oturmamalı
- Uzun süre yüzü koyun yatmamalı
- Kilosunu korumaya özen göstermeli
- Ters hareket, sağa sola dönme, eğilme, hatalı pozisyonlarda uzun süre durma gibi fıtığı patlatabilecek çeşitli yanlışlıklara düşmemeli
- Stres ve gerilimden kaçınmalı
- Kasların tembelleşmesine izin vermemeli
- Karın, kalça, bel kaslarını geliştirecek hareketleri düzenli olarak yapmalı
- Yanlış duruş ve oturuşlara dikkat etmeli
- Uzun süre araba kullanmamalı



Bel fıtığı vakalarının büyük bir kısmı, uyguladığımız

tedavilere kısa bir süre içinde cevap verir. Özellikle, refleks ve duyu kaybı olmayan hastaların başarılı olma şansları çok yüksektir. Tedaviye direnen %3-5 oranında vakalarda ise ilaç tedavisi yanında uyguladığımız masaj, tens, fizyoterapi, nöralterapi, akupunktur, magnetik alan ve laser gibi tedavilerle olumlu sonuçlar alınabilmektedir. Hastalar tavsiyelerimize uyarak istirahat edip yanlış yapmadıkları sürece, felç olma ya da sakat kalma riskleri yoktur. Bel fıtığında ameliyatla tedavi, çok sayıda riski de beraberinde getirdiği için üzerinde çok düşünülmesi gereken bir yaklaşımdır. Çok nadir olarak planlanmalıdır.

BOYUN AĞRISI (BOYUN FITIĞI)



Boyun ağrıları; omurlar arasındaki kıkırdığın yıpranması, ani ve güçlü boyun hareketleri, ağır kaldırmak, ani ters dönüşler, baş öne eğik olarak uzun süreli çalışma, masa başı işleri, özellikle emniyet kemeri takmadan araba kullananlarda ani fren yapılması veya trafik kazası, geçirilmiş boyun travması, spor yaralanmaları ve osteoporoz sonucu oluşabilir. Ancak günümüzde özellikle yanlış oturuşlar, yanlış pozisyonda televizyon izleme ve kitap okuma, bilgisayar kullanımı boyun fıtığı sebebi olarak öne geçmiş durumdadır.

Omurgayı oluşturan kemiklerin arasındaki disk zamanla zayıflayarak, disk içeriği dışarıya doğru fırlar. Fıtıklaşma sonucu, sinir kökü ya da omuriliğin üzerine baskı oluşabilir. Sinir kökü sıkışması ile kola ve ele yayılan şiddetli ve yanıcı ağrı, uyuşma, karıncalanma, ileri olgularda el veya kolda kas güçsüzlüğü görülebilir. Her boyun ağrısını boyun fıtığı olarak algılamak yanlıştır. Vücudumuzu beynimize bağlayan boynumuzun, başka birçok sebepten dolayı ağrıyabileceğini unutmamalıyız.

Yapılacak ayrıntılı bir nörolojik muayeneyi, uygun vakalarda çeşitli tetkiklerle tamamlayıp kesin teşhis konulduktan sonra tedavi yaklaşımı kolaydır.

İnce el işleri, bilgisayar kullanımı, uzun süre televizyon izleme veya tek elde taşınan ağırlık gibi sebeplerle hastalık tetiklenebilir. Zamanla baş ve boyun hareketlerini kısıtlayan ağrı nedeniyle, hasta hekime müracaat eder.

Modern ilaç tedavilerinin yanında; akupunktur, laser, fizik tedavi, magnetik alan tedavisi gibi seçenekleri, uygun hastalarda tedaviyi başarı ile sonlandırır.

Boyun fıtığında felç olma ihtimali, zamanında yapılacak tedavi ve uyulacak tavsiyelerle yok gibidir. Tedavi süresince bazı hastalarda gelişen boyun düzleşmesini düzeltmek için boyunluk kullanımı tavsiye edilir. Tedaviye cevap haftalar içinde gelebilir. Boyunluk kullanma süresi üç haftayı aşmamalıdır. Çok nadir vakalarda, fıtığın ameliyat ile çıkartılması gerekebilir.

Boyun Fıtığından Nasıl Korunmalı?

Boyun duruşunun düzgün olması, boyun-sırt bölgesinin güçlendirilmesi, boyunda travmadan ve tekrarlayıcı stresten kaçınmak, düzgün beslenmek, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, sigarayı bırakmak, iş yerinde ergonomik düzenlemeler yapmak, alınacak önlemlerden bazılarıdır.



EPİLEPSİ (SARA)

Epileptik nöbet, beyindeki hücrelerin kontrol edilemeyen, ani, aşırı ve anormal deşarjlarına bağlı olarak ortaya çıkar. Beyin, insan vücudunun ana kumanda merkezidir. Beyin hücreleri arasında ki uyumlu çalışma, elektriksel sinyallerle sağlanır. Nöbetin nedeni, bir tür beklenmeyen elektriksel uyarı olarak düşünülebilir. Beynin kuvvetli ve ani elektriksel boşalımı sonucu oluşan, kısa süreli ve geçici bir durumdur. Epilepsi, dünyanın her bölgesinde, erkek ve kadında, her türlü ırkta ve yaklaşık 100 kişide bir oranında görülebilen bir hastalıktır.

Belirtileri

- Kasılma
- Bilinç kaybı
- Bayılma
- Titreme, yere düşme
- Otururken uzaklara dalma
- Nefes darlığı, nefes kesilmesi
- Dokularda ve yüzde morarma
- Aşırı tükürük salgılanması
- İdrar kaçırmama
- Hareketlerin kontrol edilememesi
- Kriz sonrası şaşkınlık, uyku hâli, baş ağrısı

Epilepsi belirtileri her kişide farklı seyreder. Belirtilerin hepsi her hastada görülmeyebilir. Hastaların yaklaşık yarısında, bu nöbetler için belirli bir neden bulunamaz. Belli bir grup hastada ise; gebelikte olabilen beyin geliş-

me problemleri, doğum sırasındaki nedenler, menenjit, beyin enfeksiyonu, beyin tümörleri, zehirlenmeler veya ciddi baş yaralanmaları epileptik nöbetlere yol açabilir.

Tedavisi

Bazı ilaçlar ve uygulamalar nöbetleri kontrol altına almamızı kolaylaştırır. Epileptik hastaların küçük bir kısmı, tedaviye direnir. Verilen antiepileptiklere cevap vermeyen hastalarda, cerrahi tedaviler tartışılıp uygun vakalarda tavsiye edilebilir.

Epilepsi Hastası Nasıl Yaşamalıdır?

- Düzenli ve dengeli beslenmelidir, aç kalmamalıdır.
- Televizyon ve bilgisayar gibi, nöbeti davet eden cihazlardan uzak durmalıdır.
- Alkollü, asitli, kafeinli içeceklerden uzak durmalıdır.
- Aşırı derece yorulmamaya özen göstermelidir.
- Uykusuz kalmamalıdır.
- Motorlu araç kullanımı, yüzme gibi faaliyetlerde bulunmamalıdır. Yüzme, ancak bir kişi denetiminde olabilir.
- İlaçlar, düzenli ve nasıl tavsiye edildi ise o şekilde alınmalıdır.
- Sinir, stres, aşırı üzüntü, aşırı heyecan ve korkudan uzak durmalıdır.
- Güneş altında uzun süre kalmamalıdır.



Unutkanlık, günlük yaşantımızda sık karşılaşılan ve genellikle herhangi bir hastalık belirtisi olarak algılanmayan bir yakınmadır. Yoğun iş ortamı, stres ve yorgunluk ile birlikte görülen masum unutkanlık, su dolu bir kaba su ilave etmeye benzetilebilir. Çoğu zaman, kapasitenin üzerinde iş yoğunluğu ve dikkat dağınıklığından kaynaklanır. Unutkanlık şikayeti ile gelen bir hastada yapılan tetkikler ve muayeneler sonucu, bunama gibi bir hastalık düşünülmüyorsa tedavisi kolaydır. Bu kişilere, kuru üzüm, bol kitap okuma ve dinlenme gibi tavsiyeler yanında; beyin kapasitesine yardımcı olan bazı ilaçlar verilebilir.

Masum unutkanlık olarak tanımlayabileceğimiz şikâyetler, bazen zihinsel melekelerin bozulması ile seyreden birçok hastalığın ilk belirtisi de olabilir.

Hangi tip unutkanlık önemsenmelidir?

- Unutkanlıkla birlikte konuşma, anlama bozuluyorsa
- Algılama, değerlendirme ve akli melekelerde sorun olduğu düşünülüyorsa,
- Bunama gibi ciddi ilave bulgular varsa,



- Unutkanlık bir kafa travması sonucu olmuşsa,
- Beyin iltihabı, beyin felci gibi hastalıklar ile birlikte unutkanlık başlamışsa,
- Alkol ve uyuşturucu kullanımı ile birlikte giderek artıyorsa,
- Özellikle kalp ameliyatı ile başlayan zihinsel bozukluklar ve unutkanlık varsa,
- İleri yaşlılık, Parkinson ve Multipl Skleroz gibi nörolojik hastalıklarla birlikte unutkanlık ve davranış bozuklukları varsa, önemsenmeli ve

ayrıntılı nörolojik değerlendirme ile birlikte MR, Tomografi, EEG gibi tetkikler vakaya göre yapılmalıdır. Psikolojik testlerle hastalığın derecesi tesbit edilmelidir. Alzaimer tipi yada yaşlılık unutkanlıkları için, günümüzde üretilen çeşitli ilaçlar yanında, hekim hasta yakını diyalogu bir çok aşılması zor problemin çözümünde hayat kurtarıcı olabilir.



Kireçlenme "osteoartrit"; eklemlerde ağrı, hareketlerde tutukluk, sonraki dönemlerde ise şekil bozukluklarına yol açan bir yıpranma hastalığıdır. Yaşla paralel olarak artış gösterir. Kadınlarda biraz daha fazla rastlanan bu hastalık, özellikle yük altında kalan eklemlerde daha sık görülür. Kemik ve eklem olduğu her bölgemizde; boyun, bel, kalça, diz, omuz, kol ve ayakta kireçlenme olabilir. Kireçlenme aslında eklemlerimizi kullanırken yaptığımız hataların kısmen bir sonucudur. Kireçlenme bölgesine göre, şikâyetler değişir.

Kireçlenme kimlerde sık görülür?

- Masa başı iş yapanlar
- Stres ve gerilim altında çalışanlar
- Kilolu ve hareketi az olanlar
- Nemli ve rutubetli yerlerde yaşayanlar
- Dengesiz ve düzensiz beslenenler
- Eklemlerini hor kullananlar

Belirtileri

Başlıca yakınmalar; sabah tutukluluğu, ağrı, kısıtlılık, şişlik ve kireçlenen eklemlerdeki şekil bozukluğudur. Kireçlenen bölgeye göre değişen bu şikâyetler, zamanla hastanın uykusunu bozduğu veya strese sebep olduğu için hastayı bezgin, kızgın ve karamsar yapabilir. Eklem ağrıları, özellikle sabahları ve istirahat konumundan ilk harekete geçildiği an hissedilir. Zamanla eklem çevresinde gerginlik, yumuşak dokularda hafif şişlik ve hareket kısıtlılığı oluşabilir. Hareket sırasında, düzgün olmayan kemik yüzeylerin birbirine sürtünmesinden kaynaklanan bir sürtünme sesi " krepitasyon



" duyulur. Bu ses hastalık ilerledikçe kabalaşır ve bunun yansıması olarak hareket kapasitesi de kısıtlanmaya başlar. Eklemdeki ağrının şiddeti giderek artar. Nihayet eklemlerde önce hafif, daha sonra giderek belirginleşen şekil bozuklukları başlar. Bazen o kadar ilerler ki; kişinin günlük yaşam hareketlerini altüst edecek duruma gelir. Yürüme bozulur, hatta tamamen kaybolabilir. Bu da sorunların daha da karmaşık bir hale gelmesine yol açar. Eklem yaptığı göreve göre bazı hareketler yapılamayınca, hastalar her şeyden önce yapamadıkları bu hareketlerden yakılarak doktora başvurabilirler. Örneğin; yere çömelememe, merdiven çıkamama, çorabını giyememe, omuz hareketlerini yapamama veya el işlevlerinde bozulmalar söz konusu olabilir.

Tedavisi

Tedavide vakasına göre çeşitli hareketler yanında; sıcak, soğuk kompresler ve modern kireçlenme giderici ağrı kesici ilaçlar kullanılır. Eklem binen yükü azaltmak için en basitinden baston ortez protezlerden yararlanılabilir. Aromaterapide kullanılan masaj yağları ile kireçli eklem ovulması veya lahana, ısırgan gibi bitkilerle kireçli eklem korunması çok yararlı olur. Akupunktur, kireçlenmede ağrı algısını azaltıp rahatlama sağlar. Laser, hasarlı doku ve hücreleri tamir ederek destek olur. Nöral terapi ise ağrı hissini azaltıp spazmı çözdüğü için bölgesel kanlanmayı artırarak tamir sürecini hızlandırır. Fizik tedavi ve egzersiz ise çevre kaslarda canlılık sağlayarak, kireçlenmiş organ üzerine binen yükü azaltır. Kireçlenen bölgeye göre tavsiye edilen egzersizlerle, komşu doku ve kasların güçlenmesi sağlanır. Bu tedavileri bir bütün olarak uygulayabilirsek, sonuca ulaşmamız daha kolay olur.



BEYİN FELCİ



Beyin damarlarının tıkanması veya kanaması sonucu meydana gelen bir hastalıktır. Damarın tıkanmasıyla, damarın gerisinde bulunan beyin çeşitli bölgelerine oksijen akışı engellenir. Bunu sonucunda, o bölgedeki beyin ve sinir hücreleri kısa bir süre içerisinde hasarlanır. Beyin felci bazen hiçbir belirti vermeden meydana gelebilir.

Çoğu zaman tedavi edilmeyen hipertansiyonun bir sonucu olarak görülür. Nadiren de olsa, doğumsal damar defektlerinden kaynaklanabilir. Hipertansiyon, kalp hastalıkları, şeker, yüksek kolesterol, sigara, ailesel yatkınlık, şişmanlık ve damar sertliği, beyin felcinde ilk akla gelen sebeplerdir. Beyin felcinde tedaviden ziyade, korunma yollarını öne çıkarmak ve tavsiyelere uymak daha akılcıdır. Hastalığa karşı koruyucu ilaçlar yanında; aktif yaşamda stresten uzak kalmak, sağlıklı ve dengeli beslenmek, periyodik kontrollerle tansiyon, şeker, kolesterol gibi değerlere dikkat edilmesi önerilir. Akupunktur, nöalterapi, fizyoterapi, magnetik alan tedavileri ve psikolojik destekler hastaların kısa sürede ayağa kalkmalarında önemli tedavi destekleridir.

Beyin felci ile ilgili hangi şikayetlerle karşılaşılabilir sorusuna gelince, çok geniş bir yelpazede yakınmalar olabilir. Basit bir baş dönmesinden komaya kadar, baş ağrısı, vücudun bir tarafında güçsüzlük, uyuşma, hissizlik, konuşma ve anlama bozukluğu, görme kaybı ve çift görme, ses kısıklığı, yutma bozukluğu, bulantı kusma vs. gibi çok sayıda bulgu ile karşılaşmak mümkündür. Hastalığın başlangıç bulgusunda belirtiler; saatler içerisinde gelip geçebildiği gibi, günler içerisinde ilerleyerek hastayı yatalak hale getirebilmektedir. Beyin felcinde sebep büyük oranda beyin damar tıkanmasının sonucu olarak görülürken yüzde on gibi bir oranda da beyin kanaması söz konusudur. Yüksek tansiyon ve damar kireçlenmesi vakalarında ani gelişen şiddetli baş ağrısı ile başlayan koma tablolarında ilk akla gelmesi gereken beyin kanaması olmalıdır. Bir gözdeki ani geçici görme kaybında ilk akla gelecek hastalık ise şah damarındaki tıkanma veya darlık olmalıdır.

PARKİNSON HASTALIĞI



Parkinson hastalığı, beynin alt kısımlarındaki gri cevher çekirdeklerinin bozukluğuna bağlı bir sinir sistemi hastalığıdır. Hareket ve koordinasyonu sağlayan hormonların ve nörontransmitterlerin salgılanmasındaki dengesizlik sebebiyle görülen Parkinson hastalığı, orta-ileri yaş hastalığıdır. Hastalığın ana temel belirtileri; titreme, kaslarda sertlik ve hareketlerin yavaşlamasıdır. Durgunluk, dalgalılık, hareketlerde titreme, yavaşlama, yeme, içme, giyinme gibi aktiviteleri eskisi gibi yapamama gibi şikâyetlerle karakterizedir. Titreme ilk ortaya çıkan belirti olabilir genellikle başlangıçta tek taraflıdır. Zamanla aynı taraftaki bacağı ve karşı ele geçebilir. Parkinson hastalığında titreme, yavaşlama ve sertlik genellikle vücudun bir yarısında baskın olarak görülür. Titreme dinlenirken olur, uyurken kaybolur, sinirlilik ve yorgunluk titremeyi artırır. Tedavi edildikçe bulgular ilerleyerek ve artarak devam eder. Hasta günlük, basit, rutin işlerini dahi yapamaz hale gelebilir.

Tedavisi

Öncelikle hastanın içe kapanık olması ve sosyal yaşamdan uzak kalması engellenmelidir. İlaç tedavisi ile beynin üretemediği dopamin maddesi eksikliği giderilir. Ayrıca beslenme, hareket, davranış tedavileri de uygulanır. Azalmış enerjiyi destekleyici tedaviler, depresyona karşı iyi gelen ilaçlar vakaya göre tercih edilir.

KAS HASTALIKLARI



Kas hastalıkları, vücudumuzun hareket etmesini sağlayan kaslarımızı doğrudan tutan hastalıklardır. Yani kas hücrelerinin kendileri hastalanmışlardır. Ortaya çıkan belirtiler yalnızca bu duruma bağlıdır. Kasın kendi hastalığına miyopati denir. Değişik yaş gruplarında farklı kaslarda görülen ilerleyici ve tedavisi henüz yeterli olmayan bu hastalıkta, irsiyet ve kalıtım önemli rol oynar. Ayrıntılı bir nörolojik muayene yanında EMG, kas biyopsisi ve bazı kan testleri ile kesin tanı konur. Tedavide sınırlı seçenek olan ilaçlar ve kasların gelişmesine katkısı olan tamamlayıcı tedaviler vakasına göre tercih edilir.

Dengeli beslenme, kilo kontrolü, aktif yaşam biçimi ve ruhsal psikolojik destekler, iyi hekim-hasta diyalogu zemininde uygulanmalıdır. Hasta ve yakınlarının yanlış tercih ve beklentilere karşı korunması ve kollanması, hekimlere düşen önemli bir vazifedir. Tamamlayıcı tıp uygulamaları bu hastalara önerilirken, neyi ne kadar başaracağımızın ve neyi hedeflediğimizin, hastalara anlaşılır bir lisanla anlatılması zaruridir.

KAS ROMATİZMASI (FİBROMYALJİ)



Fibromyalji yaygın kas, iskelet sistemi ağrısı, yorgunluk, uyku bozukluğu bulguları olan, kronik ve karmaşık bir ağrı sendromudur. Nüfusun ortalama %5'inde fibromiyalji görülür. Genellikle 20-50 yaşları arasında rastlanır. Hastaların önemli bir kısmı kadındır. Yaygın ağrı en sık yakınmadır. Hastalar ağrılarını tanımlamada ve ağrı yerini tarif etmede zorluk çekerler. Daha çok boyun, sırt ve bel bölgesinde yaygın ağrıdan yakınır. Kol ve bacaklarda da ağrı olabilir. Yorgunluk, hastanın günlük yaşamını etkileyecek boyutta olabilir. Hasta uykuya dalamamaktan veya sık uyanmaktan yakınabilir. Bazen de uyku süresinin yeterli olmasına karşın uyku dinlendirici olmayabilir, ya da hasta hiç uyumadığı hissi ile uyanır. Bu üç ana bulgu dışında sabah tutukluğu, konsantrasyon ve bellek bozukluğu, hafif ateş, boğazda yanma ve ağrı, koltuk altı ve boyundaki lenf bezlerinde şişkinlik, karın ağrısı, ishal, kabızlık, sık idrara gitme, çene eklemünde ağrı, baş ağrısı, göz ve ağız kuruluğu, el ve ayaklarda uyuşma, huzursuz bacak sendromu, aşırı terleme gibi hastalığa eşlik edebilen başka belirtiler de mevcuttur, ancak bunların hepsi her olguda gözlenmeyebilir.

İşe gidemeyecek kadar aşırı ağrı ve yorgunluk, hastayı canından bezdirebilir. Aylarca devam eden bu şikâyetler hastada kalıcı etkiler ve izler bırakırsa, yaşam kalitesi ve iş veriminde düşüşlere sebep olabilir. Hastalığın çeşitli sebepleri arasında stres ilk sıralarda yer alır. Stresle salgılanma düzeni değişen kortizon dengesizliğinin ana sorumlu olduğu, ortak kabul görmektedir.

Yaygın ve gezici vücut ağrıları yanında, dokunma ve basınç uygulanmasına hassas olan onlarca tetik noktası, teşhis koymamızı ciddi ölçüde kolaylaştırır.

Tedavisi

Hastalığın tedavisinde ağrı kesici ilaçlar, antidepresanlar, kas gevşeticiler ve uyku düzenleyici ilaçlar kullanılmaktadır. Egzersiz, hastalıkta en önemli tedavi ve korunma yöntemidir. Özellikle gevşeme egzersizleri, germe egzersizleri, kardiovasküler kondüsyon programı, yürüyüş, yüzme ve bisiklette binme yararlıdır. Egzersiz tipi ve şiddeti, hekim tarafından hastaya göre ayarlanmalıdır. Fizik tedavi, ağrının ve kas gerginliklerinin azaltılmasında çok etkili bir yöntemdir. Kas gerginliklerinin azaltılmasında; masaj ve miyofasyal gevşeme ve basınç teknikleri olumlu etkiler sağlar. Hekim-hasta diyalogu tedavide başarının önemli anahtarıdır. Kas romatizmasında akupunktur, nöral terapi ve bitkiler, bitki yağları ile masaj yüz güldürücü sonuçları ile hastalarımızın iyileşmelerini kolaylaştırmaktadır.



SIRT AĞRISI

Günümüz insanı, her zamankinden daha fazla stres ve gerilim altında yaşıyor. Yaratılışına uygun olarak yaşamak yerine, mekanik ortamlarda çeşitli teknolojik ürünlerle ve onların yaydığı elektromanyetik ortamlarda havası kirli, oksijeni az, doğallıktan uzak mekânlarda hayat sürmenin bedelini ise sağlığını kaybederek ödüyor.

Sırt ağrısı şikâyeti ile gelen hastalarda çok sıklıkla kas ve sırt omurgalarında duruş, oturuş hatalarından kaynaklanan zorlanma ve gerilim olduğu anlaşıyor. Şişmanlık, kilo ile boy uyumsuzluğu, öne eğilerek çalışma, sırta yönelik travma, depresyon ve sıkıntı ile seyreden ruhsal hastalıklar, çeşitli darbeler, burkulma, spazm gibi sebeplerle de sırt ağrısının başladığını biliyoruz. Hamilelikte görülen sırt ağrısı, genellikle doğum sonrası kayboluyor.

Sırt ağrısı, bazen bel ve boyun bölgesinin çeşitli sebeplere bağlı ağrıların yansıması olarak meydana gelebilir. Omurilik kemiği boyunca çeşitli fonksiyonlara sahip kaslar, başımızın arka tarafından kuyruk sokumuna kadar birbiri ile bağlantılı olarak devam etmektedir. Bu fiziki bağlantı, birçok ağrılı hastalıkta, sırt bölgesine yansıma oluşturmaktadır.

Boyun ve sırt egzersizlerinin ehemmiyeti gün geçtikçe artıyor. Ömür boyu sırt ve boyun ağrısı çekmemek için düzenli egzersiz yapmak gereklidir. Bilhassa kas-iskelet sisteminin yapısında doğuştan gelen şekil bozuklukları varsa, ağrılar çıkmadan evvel egzersizlere hemen başlanmalıdır.



MULTİPL SKLEROZ (MS)



Multipl Skleroz, beyinde ve omurilikte mesajları taşıyan sinir telleri etrafındaki koruyucu kılıfın (miyelin kılıfı) hastalığıdır. Kılıfın hasar gördüğü yerlerde sertleşmiş dokular (skleroz) yer almaktadır. Bu sertleşmiş alana da plak denir. Bu plaklar sinir sistemi içinde pek çok yerde oluşabilir ve sinirler boyunca mesajların iletilmesini engelleyebilir.

Multipl Skleroz (MS) genç insanlarda trafik kazaları dışında, nörolojik nedenli özürlülüklerde birinci sırayı almaktadır. Hastalık genellikle gençlerde, kadınlarda, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek toplumlarda, kentlerde yaşayan eğitim düzeyi yüksek kişilerde görülür. İrsiyetle pek ilgisi olmayan MS'de otoimmünite olarak bilinen sebep öne çıkmaktadır.

Belirtileri

Hastalığın ilk belirtileri birkaç gün içinde ortaya çıkar; alevlenmeler ve düzelmelerle seyreder. Başlangıç dönemlerinde tam bir düzelme gösterirken, bazen hastalığın ilerlemiş evrelerinde az sayıda hastada, baştan itibaren düzelmeler olmaksızın kötüleşme söz konusu olabilir.

Başlıca bulguları; görme bozukluğu, çift görme, bulanık görme, vücudun bir tarafında uyuşma, güçsüzlük gibi yakınmalar, idrar tutmada zorluk veya sık idrara çıkma gibi belirtiler yanında; bazı vakalarda yürüme bozukluğuna kadar yaygın şikâyetler olabilir.

Tedavisi

Modern ilaçlar yanında, tamamlayıcı destek tedaviler, Magnetik Alan Tedavisi, Akupunktur gibi uygulamalar tercih edilebilir. Hasta tedaviden önce, hastalığı ile ilgili ayrıntılı olarak bilgilendirilmeli ve bu tedavilerden hedeflenen amaç doğru bir şekilde hastaya anlatılmalıdır.

MÜZMİN AĞRI VE YORGUNLUK



Müzmin ağrı ve yorgunluk, son çeyrek yüzyılın ağırlıklı sorunu olarak görülmektedir. Devamlı olarak halsiz olma, bütün bedende yaygın olarak hissedilen ağrı, hiçbir iş için gerekli enerjiyi sağlayamama gibi belirtileri vardır. Toplumda çok büyük oranda görülmektedir. Tecrübelerimiz ışığında nedenleri şöyle sıralayabiliriz:

- Gıdaların değişmesi
- Rejim programları ve öğün atlamalarla organ ve dokularımızın dengesinin kaybolması
- Yeterli ve sağlıklı uykudan yoksun yaşamak
- Yaşadığımız topluma ayak uydurmak ve bazı sorunlarımızı unutmak için birçok zararlı alışkanlıklar kazanmak
- Yaşanan çevre ve içilen su kalitesine önem verilmemesi
- Çalışma ortamındaki sağlıksızlık ve yetersizlik sonucu gerginliğin artması
- Alkol, sigara, kafein, çeşitli rafine ilaçlar, besin katkı maddeleri, spreyler ve parfüm, tarımsal böcek ilaçları, havadan soluduğumuz ağır metaller, egzoz gazı, radyasyon gibi hücre ve canlılık katili zararlı maddelerden temizlenme kürlerini önemsememek.
- Endişe ve gerilimli bir yaşam tarzı
- Kendimize zaman ayırmayı ihmal etmek

Tedavisi

Muayenelerin, tetkik ve tahlillerin normal çıkmasına rağmen ilaçlara pek cevap vermeyen bu şikâyetle mücadele etmenin çeşitli yolları vardır: Öfke ve kızgınlıklarımızı kontrol edebiliriz, hayata iyimser bir gözle bakmaya çalışabiliriz. Sağlıklı ve derin bir uyku, ertesi güne bizi her türlü sorunumuzun önüne geçmiş hale getirecektir.

Bağışıklık sistemimizi destekleyerek, hem hastalıklara karşı daha dirençli, hem de ağrılarımızı kontrol etme yönünden avantajlı oluruz. Düzenli ve kararında ekzersiz programı ile beynimizden salgılanan doğal ağrı kesicilerden yararlanabiliriz. Bitkisel ürünleri tedavi amaçlı olarak kullanabiliriz.

İyileşme potansiyelimizi harekete geçirmek için sağlam bir zeminde kurulan hasta hekim diyaloguna önem vermeliyiz. Tüm tedavilerde geçerliliği her gün biraz daha önemsenen hekim-hasta diyalogunun, müzmin ağrı ve yorgunluk sendromu için ayrıca bir önemi vardır. Tedavilerle ilgili aydınlatıcı bilgiler hastalara anlatılarak hastalarda güven sağlanmalı ki; şikâyetleri azalınca hastalık bulguları yok oluncaya kadar sabredip, tedaviye yardımcı olabilsinler.



BAŞ DÖNMESİ VE DENGESİZLİK



Baş dönmesi ve denge kaybı, hastalarda panik ve korkuya sebep olan sık karşılaştığımız bir yakınmadır. Beyin ve boyunla ilgili hastalıkların habercisi olabileceği gibi, sıklıkla iç kulak ve ortakulakla beynimizdeki denge organı arasındaki bağlantı ve düzenin bozulmasıyla da ilgilidir.

Baş dönmesi ve dengesizlik şikâyeti ile gelen hasta, öncelikle ayrıntılı bir nörolojik muayeneye tabi tutulmalıdır. Gerekli görülen durumlarda, kesin teşhis için boyun ve beyin filmleri alınmalıdır.

Hastalarda baş dönmesi, bulantı, kusma gibi denge organının fonksiyon bozukluğu bulguları yanında; kulak çınlaması, uğultu, başta sıkışma, gerginlik, boyun kaslarının kasılmasına bağlı sertlik ve çekilme gibi şikâyetler bulunabilir. Stres ve gerilimdeki artma devam ettikçe; çarpıntı, sık idrara gitme, panik ve ölüm korkusu gibi şikâyetler, hastaların yakınma konusu olabilir.

Meniere Hastalığı

Eğer baş dönmesi Meniere hastalığı ile uyumlu ise baş dönmesi ve bulantı kusma yanında; kulaklarda ve beyinde basınç hissi, patlayacak gibi olma ve işitme azalması gibi bulgular, vakadan vakaya değişik şekillerde görülebilir.

Benign Pozisyonel Vertigo

Baş, boyun hareketleri, yatakta dönme ve eğilip kalkma ile bağlantılı baş dönmesinde ise bulgular belirli bir pozisyonda artış gösterme eğilimindedir. Günler içinde şiddeti giderek azalan benzer baş dönmelerinin ayırıcı teşhis ve tedavisinde, biz hekimlere büyük sorumluluklar düşmektedir.

Teşhiste ilk adım, hastanın kendisini dönüyor yoksa çevresi mi dönüyor? Baş dönmesi gemi yolculuğu sırasında hissedilen bir dengesizlik gibi mi? Ya da dönmenin başka şikayetlerle ilgisi var mı? gibi soruların yanıtlanmasıdır.

Tedavisi

Muayene ve tetkiklerde önemli bulguya rastlamadığımız her türlü baş dönmesinde tedavi, hekim - hasta diyaloguna önem verilerek planlanmalıdır.

Baş dönmesi ve dengesizlik şikâyeti ile gelen hastalarda: Kansızlık, kan şekeri oynaması, vitamin noksanlığı, düzensiz beslenme, uykusuzluk, stres vs gibi başka sebepler de araştırılmalıdır.

Dönme ve kusmaya iyi gelen ilaçlar, beyin damar akımını destekleyici tedaviler yanında; hastanın stres ve psikolojik durumuna önem verilmesi gerekir. Çünkü ruhsal gerginlikler, stres ve kaygı gibi sebepler, baş dönmesi hissini daha fazla yaşamaya ve hissetmeye sebep olabilir.

Denge eksersizleri yapılarak tedavinin desteklenmesi, kalıcı iyileşmelere zemin hazırlar. Denge eksersizlerinden en önemlisi olan; 20-25 cm uzağımızda elimizde tuttuğumuz bir kalemi, başımız sabit bir pozisyonda, gözlerimizi sağa sola doğru kaydırarak takip etme işlemi, düzenli ve planlı yapılarak umulmadık olumlu sonuçlar alabiliriz.

Stres vücudun içsel ve dışsal uyaranlara karşı verdiği bir tepkidir. Dışsal uyaranlar iş hayatındaki sorunlar, başka bir şehre ya da ülkeye taşınmak ya da bir yakının kaybı olabilir. İçsel uyaranlar ise fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bunlar tehdit edici boyutta olduğunda, vücut kendini korumaya geçer.

Stres hayatımızın her alanında karşımıza çıkabilir ve tüm dengeyi alt üst edebilir. İçinizdeki gelen sıkıntıyı atamadıkça, gerginlikten kurtulamazsınız ve gerginlik arttıkça sıkıntınız yoğunlaşır. Trafik sıkıştığında, bir iş görüşmesine gittiğimizde, çocuğumuz okulda başarısız olduğunda stres yaşayabiliriz. Stresle mücadeleyi öğrenmek, dıştan gelen baskıları önlemek veya bu baskıların üstesinden gelebilmekle mümkündür. Yani stres oluşturan ortamlardan uzak durmak ya da bu durumlardan etkilenmemek gerekir. Etkilenmeyi en az seviyeye indirmek; sağlıklı ve uzun yaşamak için son derece gereklidir. Yapılan araştırmalar stresin, pek çok hastalığın başlamasında ve artışında önemli bir sebep olduğunu göstermektedir.

Kendi gücünüzü kullanarak vücudu ve zihni gevşetme egzersizlerini öğrenerek, kendinize zaman ayırarak, stresin etkisinden kurtulabiliriz.



PANİK ATAĞ

Panik atak genellikle herhangi bir sebep olmadan, ani olarak ortaya çıkan; korku, sıkıntı endişe ve kaygı nöbetidir. Panik nöbeti, kişinin vücudunda bazı fiziksel belirtilerle kendini gösterir. Bu yüzden de çoğu zaman kişide yoğun bir korku ve rahatsızlık duygusu yaratır. Kişi, çok kötü bir şey olacağını, çıldıracağını, öleceğini veya kalp krizi geçireceğini zanneder. Bulunduğu ortamdan uzaklaşmak ve yardım alabileceği bir sağlık kuruluşuna gitmek ister. Hastanede veya acil serviste, çoğu zaman herhangi bir girişimde bulunulmadan bu belirtiler geçer ve kişi kendini iyi hissederek.



Panik nöbeti sırasında, hastalarda aşağıdaki şikayetlerden 4-5 tanesi veya daha fazlası görülebilir.

- Göğüste sıkışma, ağrı, kalp çarpıntısı, kalbin duracağı veya kalp krizi geçiriliyor zannedilmesi
- Titreme, ürperme, terleme
- Nefes darlığı, boğuluyor gibi olma, soluğun kesiliyor gibi olma ve oksijen açlığı
- Karın şişliği ve karın ağrısı, bazen bulantı
- Baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecekmiş ya da bayılacakmış gibi olma
- Kontrolünü kaybedeceği ya da çıldıracağı korkusu
- Ölüm korkusu, uyuşma ve karıncalanma duygusu

■ Üşüme, ürperme ve ateş basması

Bu ve benzer şikayetler 15-20 dakikada gelir ve geçer. Aslında, gök gürültülü bir nisan yağmuru gibi gelip kişiyi adeta alt üst eden bu şikayetler geçtikten sonra, hasta da hiçbir belirti kalmaz. Hastalığın tekrarlayacağı korkusu ve aynı durumu tekrar yaşamak, çoğu insanda bu hastalığı kalıcı hale getirebiliyor.

Hasta, konusunda uzman iyi bir hekimle görüşmüyorsa, yanlış yönlendirmeler ve tedaviler bazen durumun daha da kötüleşmesine sebep olabiliyor. Doğru tedavi yaklaşımlarına akupunkturu ve bazı bitki çaylarını ilave ederek, hastanın içindeki şifa eczanesini aktif hale getiriyoruz. Bu yaklaşıma, iyi hasta-hekim diyalogunu ekledikten sonra sonuçlarımız genellikle yüz güldürücü oluyor.



TÜKENMİŞLİK SENDROMU

Hastalığın sebebi adından da anlaşıldığı gibi tükenme. Özellikle çalışan üreten ve annelik sorumluluğunu taşıyan hanımları etkileyen günümüzün moda ismi ile enerji azalması, sıklıkla depresyonla karıştırılmaktadır. Uyku düzensizliği, çabuk sinirlenme, parlama nöbetleri, baş boyun ve sırt ağrıları ile ortaya çıkan ve yeni tanımlanan bir hastalık. Yapılan çeşitli tetkiklerde genellikle bir bulguya rastlanmıyor. Çok sayıda tıbbi ya da tıbbi olmayan tedavilere rağmen şikâyetlerin artarak devam etmesi, biz hekimlere düşen sorumlulukları daha da artırıyor.

İnsan niçin tükenir?

- Üretilenden daha çok enerji tüketimi
- Beyinde bünyeyi bir kurt gibi içten kemiren gereksiz düşünceler
- Kapasitenin üzerinde çalışma
- Ev, iş, eş ve çocukların sorumluluğu gibi ciddi bir yükün altında kalma
- Aile içi ve yakın çevre ile iletişimde yaşanan sorunlar
- İnce ve hassas düşünme sonucu, her şeyin yük olmaya başlaması
- Bünyede uyuşturucu etkisi yaratan rafine gıdalar, beyaz şeker, beyaz un gibi maddelerin tüketimi
- İş hayatının yorucu, stres dolu ve bitirici etkisi
- Kendine ayıracak özel bir zamanın olmaması
- Her şeyin en mükemmelini yapma arzusu
- Kadının duygusal yönden kendini ihmal etmesi



Neler yapılabilir?

Tükenmişlik Sendromu, yaşam kalitesini önemli ölçüde düşüren bir hastalıktır. Hayatı çekilmez bir hale getirebilir. Fakat zamanında alacağımız basit önlemlerle bu hastalığın pençesinden kısa sürede kurtulabiliriz. Çeşitli tetkik, tahlil gibi gereksiz ayrıntılarda boğulmadan alacağımız basit önlemlerle bu olumsuz gidişe dur diyebiliriz.

- Kendinizle barışın
- Muhabbet ve mutluluklarınızı paylaşarak çoğaltın
- Gıdaları iyi sansürleyin
- Enerji üretiminin ana maddesi olan klorofilden zengin yeşil sebzelerle ve meyveler yiyin
- Sebze meyve ağırlıklı beslenme yanında; bizi zinde ve dinç tutan gıdalardan yararlanmalıyız
- Kendinize ayırdığınız özel zamanlarınız olsun
- Hobileriniz ve sosyal aktiviteleriniz olsun
- Hallesip dertleşebileceğiniz bir iki samimi dostunuz olmalı
- Yaşam tarzınızda yapabileceğiniz değişikliklerle kendinizi ödüllendirebilirsiniz
- Düzenli egzersiz önemli bir tedavi metodudur
- Manevi dinamikler ve iç barış önemli birer enerji kaynağıdır
- Tükenip bitmiş bir insana ışık olabilen hekimler, tedaviye önemli artılar getirebilir.



NIÇİN ŞİŞMANLIYORUZ?

Şişmanlığı kısaca vücuttaki yağ miktarının artması olarak tanımlayabiliriz. Şişman insanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, çoğu zaman şişmanlığa neden olan herhangi bir rahatsızlığa rastlanmaz. Hatta bu insanların bir kısmı kendisi ile barışık olarak yaşar. İnsanların bir kısmı da su içsem yarıyor diyerek, niçin şişmanladığını anlamakta zorlanır.

Şişmanlığın Başlıca Sebepleri

- Şişman insanların damak zevki daha gelişmiştir.
- Yemek yemeye karşı duyarlılıkları fazla olup, uyarılmaları da fazladır.
- Doyma merkezinin hassasiyetindeki farklılıktan dolayı, doyma algılaması gecikir.
- Genetik olarak aileden alınan faktörleri göz ardı edemeyiz.
- Metabolik yapı şişmanlamaya müsait ise niçin şişmanladığımızı bazen anlamakta güçlük çekebiliriz.
- Hormonal yapımızdaki değişiklikler, hücrelerimizin yaptığı ya da dışardan aldığımız çeşitli hormonlar, bizi farkında olmadan şişmanlatır.
- Yemekle fazla meşguliyet bir başka sebeptir.
- Beslenme alışkanlığında yapılan yanlışlıklarda ısrar edilir.
- Az hareketli bir hayat tarzı önemli bir sebeptir.
- Stres, çağımızda en önemli şişmanlama sebeplerinden biridir.
- Sinir sisteminden kaynaklanan çeşitli hastalıklarda, hem hastalığın etkisi ile hem de alınan ilaçlardan dolayı kilo alınabilir.
- Sık diyet değiştirme, uzun süre aç kalma veya şişmanlığı engelleyici bazı ilaçlar kullanma sonucu, vücut dengesi ve düzeni bozulabilir.
- Refah düzeyindeki artışlarla birlikte alınan gıdalar zenginleşir.
- Teknolojinin ürettiği tadı hoş rafine gıdalarla beslenmek, şişmanlığı artırır. Modern beslenme olarak bilinen bu besinler, zararlı yağ ve şekerden zengindir.
- Alkol, kolalı içecekler, fast food beslenme kilo alımını hızlandırır.

Şişmanlıkla Mücadelede Akupunkturun Faydaları

- Akupunktur ile yeme dürtüsü zayıflatılabilir, iştah dengelenir ve düzenlenir. Mide asit salgısı dengelendiği için yemeklere saldırma dürtüsü azaltılır.
- Alınan gıdalardaki azaldığı için gelişebilecek halsizlik azaltılır. Metabolizma hızı dengelenir.
- Akupunkturun etkisi ile salgılanan mutluluk hormonu sayesinde, diyet yapan insanlarda sık görülen sıkıntı, huzursuzluk, gerginlik, halsizlik gibi şikâyetlere pek rastlanmaz.
- Sağlıklı bir diyet programı ve akupunkturla zayıflayan insan, diğer

zayıflama programlarında sık karşılaşılan olumsuzluklarla pek karşılaşmaz. Akupunktur tedavisinin meydana getirdiği rahatlık, sakinlik ve huzurlu ruh hali, sadece zayıflamaya değil aynı zamanda birçok ruhsal ve psikolojik olumsuzlukların ortadan kalkmasına sebep olur.

■ Şişman insanların, yukarıdaki önerilerle birlikte; tuz-şeker-un-hamur-patates-pirinç, kızartma ve rafine edilmiş gıdalardan, hamburger, pizza gibi yiyeceklerden uzak durarak yaşam tarzlarını değiştirmeleri, forma girmeleri için yeterlidir.

Bu sağlıklı zeminde onlarca kilo vermek mucize değildir. Tedavi, belli bir ciddiyet içerisinde karşılıklı uyum, gayret ve çabayla sürdürüldüğünde, sağlıklı bir kiloya ulaşmanız mümkündür.



TEDAVİ YÖNTEMLERİ

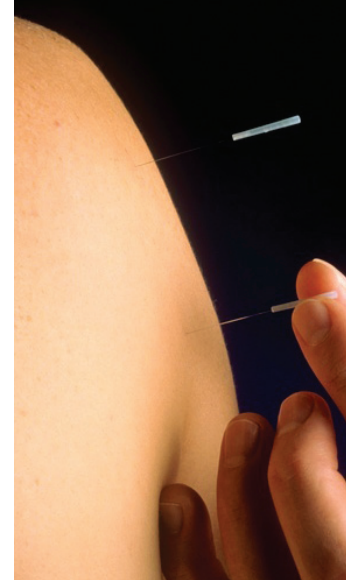
AKUPUNKTUR

Akupunktur binlerce yıllık geçmişe dayanan ve geleneksel Çin tıbbının bütünleyici parçasını oluşturan bir tedavi yöntemidir. Çin’de başlayıp sınırlarını aşarak Asya kıtasında, Kore’de, Japonya’da yaygınlaşan bir tedavi olmuştur. Avrasya ve Afrika’ya 17. yüzyılda yayılmasıyla birlikte, Batı dünyasının ilgisini çekmiştir.

İnsan organizması zıtlıkların dengesindeki mükemmellikle ayakta durur. Otonom sinir sistemi olarak bilinen bir sistem, bu dengenin devamlılığını temin eder. Bu sayede, uykudayken dahi kalp, böbrek, beyin gibi organlar istirahat etmeden çalışır durur. Sistemin mükemmel çalışmasında çeşitli hormonlar esas rol oynar. Adrenalin, noradrenalin ve asetikolin... Akupunktur bir anlamı ile bu sistemi dengeleyerek şifaya vesile oluyor. Akupunktur tedavisi, bozulan dengeyi düzenleme ve düzene sokulan dengenin de korunarak devamlılığının sağlanmasıdır. Akupunktur, bugün bütün dünyada ilgi ve heyecan uyandırmaya devam etmektedir. Her geçen gün değişik hastalıkların tedavisinde de, yüz güldürücü sonuçları ortaya çıkmaktadır. Akupunktur, organizmanın kendi kendini tedavi ettiği bir metottur ve en önemli özelliği yan etkisinin olmamasıdır.

Akupunktur Noktaları

Akupunktur tedavisinde etkili olan en önemli unsur, iğnenin kendisi değil, yeri ve özelliği belli olan vücut yüzeyindeki giriş noktalarıdır. Çin felsefesine göre; insan vücudunda 12 çift ve 2 tek olmak üzere 14 meridyen ve bu meridyenler üzerinde 360 tane akupunktur noktası bulunmaktadır. Tedavi, hastalığa göre seçilecek noktalara sistemli iğne batırma prensibine dayanır. Eğer bu noktalar doğru bir şekilde uyarılmaz ise iğneyi batırmanın bir etkisi olmaz. Akupunktur’un asıl amacı, önce noktayı uyarmaktır. Bu uyar-



ma işlemi iğne, parmaklar ve lazer ile yapılabilir. Bu yöntemlerin hepsi tedavi edicidir. Hasta, akupunktur tedavisinde bir bütün olarak ele alınır ve amaç hastaya mutlak bir ilaç vermek değil, hastalığı çözmek yönündedir. Yapılan araştırmalarda, akupunktur noktalarının bulunduğu vücut bölgelerinden biyopsi alınarak incelenmiş ve bu bölgelerin diğer bölgelere oranla daha farklı olduğu ve bolca sinir yumakları ihtiva ettiği görülmüştür.

Akupunktur sadece telkin değildir

Yarış atlarında sıkça görülen yumuşak doku zedelenmelerinde akupunktur tedavisi başarı ile uygulanmış, hatta doping amacıyla da kullanılmıştır. Hayvanlarda bu noktaların başarı ile uygulanması, yetersiz bilgi sahiplerinin kanısına karşıt olarak, akupunkturun basit bir telkin hekimliği olmadığını gösterir. Hatta bundan daha ileri bir tıp dalı olduğunu kanıtlar. En eski ilacımız Aspirin’in 100 yıllık mazisi olduğunu düşünürsek, 5 bin yıllık tedavi vasıtası olan akupunkturu tenkit etmek yerine, ayrıntılı olarak anlamaya çalışmalıyız.

Akupunkturun etkileri

1- Analjezik etkisi:

Ağrı kesici etkisi, vücuttaki endorfin hormonunun salgılanması sonucu oluşmaktadır.

2- Sedasyon etkisi:

Beyin damarlarında belirgin değişiklikler meydana gelmediği hallerde bile, 15 saniye gibi bir süre içinde dahi hastada rahatlatma, gevşeme, huzur ve sükunet hisedilmektedir.

3- Homeostatik etki:

Otonom sinir sistemini aktive ederek vücut salgılarını dengelemekte, dolaşımı düzenlemektedir. Akupunktur seansı sonrası kan basıncı %30-60 düşmekte, kan yağlarının miktarında ise %20-30’luk bir azalma kaydedilmektedir.



4- Bağışıklık sistemi üzerine etkisi:

Bağışıklık sistemi harekete geçmekte, alyuvar ve akyuvar sayısında artış sağlanmaktadır. Enfeksiyonlara karşı olan koruyucu hücrelerde %30-50 oranında artış gözlenmiştir.

5- Motor fonksiyonlarda iyileşme:

Kas, kırı, kemik yapılarında güçlenme; diz, bel, ayak bileği yaralanmalarında daha hızlı iyileşme tespit edilmiştir. Kemik kırıklarında kaynama süresini kısalttığı bilinmektedir.

Akupunktur Tedavi Yöntemleri

Vücut Akupunkturu

Akupunktur tedavisinde sırt, boyun, el, kulak ve vücudun diğer bölümleri kullanılır. Vücuttaki belirli akupunktur noktalarına iğneler yardımıyla yapılan uyarılar, vücudun hemen her bölgesine iletilir. Bu iletilen uyarılar, akupunktur noktalarından sinir sistemine ve son olarak da beyne ulaşır. Beyin de bu uyarıyı gerekli bölgeye ulaştırır ve akupunktur uygulanan bölgedeki enerji dengesi düzelir. Böylece hastalık da ortadan kalkmış olur.

Kulak Akupunkturu

Tüm organlarımızın kulak üzerinde yansımaları vardır. Kulağın alt meme kısmı tüm baş bölgesini ve üst kısmı da ayakları temsil eder. Bu alanlar vücudumuzun herhangi bir yerinde meydana gelmiş rahatsızlığın teşhisinde ve tedavisinde kullanılır. Kulak akupunkturunda, hastalıklı bölgeye karşılık gelen kulağın uygun bölgesi uyarılmakta ve tedavi edilmektedir. Bağımlılık tedavisi ve obezite gibi birçok konuda geniş çapta kullanılmaktadır. Kulak iğneleri, yapışkan destekli çok küçük iğnelerdir. Kulak iğneleri, kulağa geçirilir ve kulakta birkaç günden, iki haftaya kadar bırakılabilir. Kulak akupunkturu özellikle küçük çocuklarda ve iğne korkusu olan insanlarda sık kullanılmaktadır. Hastanın iğne uygulanan yeri görmemesi, tedavide kolaylık sağlamaktadır. Vücut akupunkturunun kulak akupunkturu ile kombin edilmesi tedavi başarısını daha da artırır.

Lazer Akupunkturu

Laser tedavisi, organizma içindeki fizyolojik değişiklikleri uyaran ve bu sayede iyileşme veya ağrının azalmasına veya yok edilmesine yardımcı olan, çeşitli frekans ve dalga boyundaki şiddetli ışık tedavisidir. Bazı hastalıkların

tedavisinde veya hastanın tercihi doğrultusunda, iğne yerine lazer kullanılmaktadır. Bu yöntemde uyarı, lazerle yapılmaktadır. Özellikle ameliyat ve kazalardan sonra kalan izleri yok etmek konusunda, oldukça başarılı bir yöntemdir. Ayrıca çocuklar için iğne yerine sıkça lazer kullanılır. Lazer ışını, iğne yerine ya da iğne ile birlikte rahatça kullanılabilir. Özellikle ağrılı ve iğne tatbikinin güç olduğu durumlarda (derin dokular ve zarlar, kemik yapı vs...) oldukça uygundur. Lazer ışını ile yapılan akupunktur uygulamasında süre, iğneli akupunktur tedavisine göre daha kısadır. Lazer ışını aseptiktir ve enfeksiyon riski hemen hemen hiç yoktur. Nce ayarlama ile daha geniş alanda uygulama sağlar. Derinlemesine nüfuz eder. İğneli akupunktur tedavisinin uygulanabildiği tüm rahatsızlıklarda, lazer akupunktur da uygulanabilir. Lazer tedavisi ağrıya sebep olmaz, bugüne kadar bilinen hiçbir yan etkisi de tespit edilmemiştir.

Akupunkturun etkili olduğu hastalıklar

Romatizmal rahatsızlıklar

Servikal artroz (boyun kireçlenmesi), gonartroz (diz kireçlenmesi), disk herniasyonu (bel fıtığı, boyun fıtığı), siyatik ağrısı, yumuşak doku zedelenmeleri.

Ruhsal rahatsızlıklar

Depresyon, korku, panik atak, sıkıntı, uykusuzluk, sigara ve alkol bağımlılığı, şişmanlık...

Nörolojik rahatsızlıklar

Baş ağrıları, migren, trigeminal nevralji, fasial paralizi (yüz felci) interkostal nevralji, bel ve boyun fıtığı, sırt ağrısı, beyin felci, parkinson unutkanlık, baş dönmesi, dengesizlik....

Solunum yolu rahatsızlıkları

Kuru öksürük, allerjik rinit, allerjik bronşit, kronik farenjit, sinüzit, kronik bronşit, bronşial astım.

Hormonal rahatsızlıklar

İnfertilite, adet düzensizlikleri, akne, empotans (iktidarsızlık), menapoz, sellulit.

Kulak rahatsızlıkları

Kulak çınlaması...

Ağrılı hastalıklarda kullandığımız bu teknolojiye tedavinin ana prensibi; ciltteki duyu almayı yarayan sinirlerin, belirli özellikte akımlarla uyarılmasıdır. Bu uyarının vücutta ağrıyı azalttığı 'gerçeği', bilimsel olarak kabul edilmiştir.

Tens ile tedavi edilen hastalıklar

- Periferik sinir hastalıkları
- Sinir iltihabına bağlı yanıcı ve batıcı vücut ağrıları
- Sırt ve omuz ağrıları
- Boyun ve bel fıtığına bağlı şiddetli ağrılar
- Yüz ağrıları
- Üşüme, uyuşma, yanma gibi bulgularla birlikte olan ağrılar
- Tedavilere direnen müzmin ağrılar



Hipokrat'tan beri bilinen bir tedavi yöntemidir. Oluşturulan magnetik alan, dolaşan kan hücrelerini potansiyelize ederek, hücrelere ve dokulara oksijenin daha fazla gitmesini sağlar. Hücrelerde biriken çeşitli artık maddelerin ve toksinlerin atılımı da, bu sayede daha kolay hale gelir. Kırmızı kan ve beyaz kan dolaşımında ki bu olumlu değişiklik sayesinde, hastalıklara karşı direnç artar.

Magnetik alan tedavisi; ağrı kesici, ödem çözücü ve sedasyon gibi etkileri nedeniyle günümüzün birçok hastalığında başvurulan bir yöntemdir. Oluşturulan magnetik alan, hücrelerimizin oksitlenmesini ve zararlı maddelerin etkisi ile hasarlanmasını engellemektedir. Bu sayede artroz kireçlenme, koroner kalp rahatsızlığı, beyin felci gibi olumsuzluklara karşı adeta korunma sağlıyor.

Bu tedavinin yararlı olduğu hastalıklar

- Migren ve gerilim baş ağrısı
- Boyun fıtığı ve boyun kireçlenmesi
- Bel fıtığı ve kireçlenmesi
- Omuz, kalça, diz kireçlenmesi
- Omuz, kol sendromu
- Ruhsal ve psikolojik gerginlikler
- Kas romatizması ve fibromyalji
- Müzmin ağrı ve müzmin yorgunluk
- Müzmin romatizmal ağrılar
- Müzmin kireçlenmeler
- Sinir ucu iltihabı vs.

Tedavide dikkat edilecek hususlar

- Tedavi süresince günlük alınan sıvı miktarı 3 litre düzeyine çıkarılarak, hücrelerin tam temizlenip yıkanması sağlanmalıdır.
- Hamilelikte bu tedavi uygulanmaz.
- Sara hastalığında, kalp yetersizliğinde ve kalp pili taşıyan kişilerde, doktor kontrolünde ve dikkatle uygulanabilir.



BİTKİLERLE TEDAVİ: FİTOTERAPİ



Fitoterapi nedir?

Fitoterapi, bitkilerin içindeki kimyasal maddeler izole edilmeden, tedavi amacıyla ilaç niyetine kullanılmasıdır. Aslında farmakoloji'nin bir dalıdır. Şifalı bitkilerde çeşitli vitaminler, mineraller, oligo-elementler, organik asitler, eter yağları, karbonhidratlar, proteinler, fermentler, hormonlar bulunur.

Hastalıkların önlenmesi ve sağlıklı bir yaşam için şifalı bitkiler en güvenilir tamamlayıcı tıp uygulayıcılarıdır. Sadece hastalık gelince değil, hasta olmamak için kullanılmalıdır. Bitkilerin tedavi edici etkileri, yavaş kalıcı ve doğaldır. Çayları, yemekleri, rejimleri, masajları ile şifalı bitkiler yaşam boyu yanımızdadır. Ayrıca şifalı bitkilerle tedavi, müstahzar ilaçlara göre çok daha ucuzdur.

Bitkiler vücudumuzda bozulmuş dengeleri düzelterek, sağlıklı olmamızı sağlayan önemli doğal kaynaklarımızdır. Dünyamızdaki tüm enerji kaynaklarının özü olan güneşteki enerjiyi bünyemize taşıyan bitkiler vasıtası ile hücrelerimizin enerji depoları doldurulmaktadır. Fitoterapi; bitkilerin çiçek, kabuk, yaprak, tohum, özsuğu ya da meyveleri ile yapılan tedaviler bütünüdür.

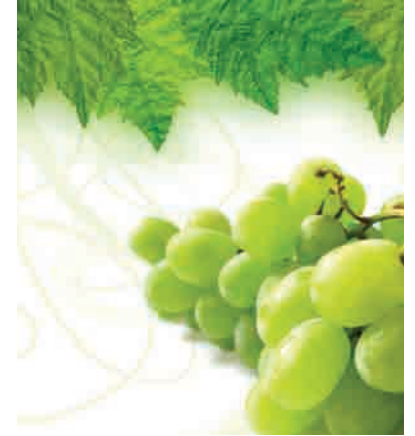
Bitkiler; sentez yoluyla elde edilen kimyasal ilaçlara göre organizmaya daha çok şifa, daha az yan etki yapar. Bu nedenle kullanım gittikçe yaygınlaşmakta ve başarılı sonuçlara ulaşılmaktadır. Ancak, bilinçsiz kullanım ile hastalıklara davetiye çıkartıldığı da unutulmamalıdır. Hekim nezaretinde olmadan hastanın kendi kendisini şifalı bitkilerle tedavi olmaya kalkışması, doğru olmayan ve sakıncaları olabilecek sonuçlar doğurabilir.



Bitkilerin tedavide kullanılması insanlık tarihi kadar eskidir. Tüm dünyada yüzyıllardır üretilen ve tedavi maksadı ile uygulanan geleneksel fitoterapi, yani "şifalı bitkileri karıştırarak belirli semptomların giderilmesi ve tedavisi için reçete hazırlamak", şimdiki tıp fakültelerinin eğitim programlarında hala yer almıyor. Bundan ötürü de fitoterapinin uygulanmasını ağırlıklı olarak tıp eğitimi almamış kimseler yüklenmiş durumda. Bitkilerle şifa bulmaya çalışan hastaların 'en güvenilir, mümkünse tıp ve eczacılık eğitimi almış' fitoterapi uzmanlarına tedavi olması gerekir.

Tarımda çok fazla kimyasal madde (zehir ve hormonlar) kullanımı, genetiği ile oynanmış, doğal yapıları bozulmuş bitkisel gıdalar sağlığını tehdit etmektedir. Söz konusu kimyasalların önemli bir bölümünün alerjiye, bağışıklık sistemimizin bozulmasına, virütik hastalıkların yayılmasına, kan tablosu bozukluklarına ve son yıllarda tüm dünyada çok hızlı bir şekilde artan çeşitli kanser hastalıklarına sebep olduğu da anlaşılmıştır.

SendromX, müzmin yorgunluk sendromu, metabolik sendrom fibromyalji ve hemen herkesi etkileyen stres ve strese bağlı hastalıkların sebepleri arasında; rafine edilmiş yiyecek ve içecekler ve kimyasal katkı maddeleri sorumlu tutulmaktadır.



Bitkilerin yan etkileri var mıdır?

Günümüzde yoğun olarak kullanılan ilaçlar, şifalı bitkilerin aksine, birtakım toksik, alerjik, hemotolojik yan etkilere sahiptir. Bu ilaçların uzun süre kullanılması, hasta üzerindeki toksik etkilerinin artmasına neden olmaktadır. İşte bu gibi durumlarda, yan etkileri pek az olan şifalı bitkilerle tedavi önem kazanmaktadır. Şifalı bitkilerle tedavide, bitkilerin içindeki etkili kimyasal maddenin organizmaya zarar vermesini önleyen başka kimyasal maddeler de vardır. Bu bakımdan şifalı bitkilerle tedavi, ilaç sanayinin ürettiği ilaçlara göre daha büyük bir biyolojik uyum sağlar. Mesela kansızlık hastalığında kullanılan demir ihtiva eden ilaçların



alerjik etkileri varken, demir içeren bitkilerin alerjik etkileri yoktur. Şifalı bitkilerin toksik etkileri müstahzarlara göre fevkalade düşüktür. Mesela, müstahzar atropinin dozu iyi ayarlanmazsa, sonuç son derece tehlikeli olabilir. Fakat “güzel avrat otu” (belladonna) ile yapılan tedavide, bu bitkinin ihtiva ettiği doğal atropin

aynı tehlikeyi göstermez, zira bunun dozu çok kolay ayarlanabilir.

Şifalı Bitkiler Nasıl Hazırlanır?

İdeal tedavi iki safhada değerlendirilmelidir: Birinci safhada semptomların izalesi için müstahzar ilaçlara dayanan kısa süreli bir tedavi uygulanmalı, bunu şifalı bitkilere dayanan uzun süreli tedavi izlemelidir. Böylece uygulanan ilaçların yan etkileri minimuma indirilmiş olur.

Şifalı bitkilerden evde hazırlanan ilaçlar; genellikle bitkiyi sıvıya daldırıp etkin maddesinin sıvıya geçmesini sağlayarak kaynatarak, sıcak suda haşlayarak ya da kurutarak hazırlanır.

Şifalı bitkilerle tedavi amatör kimseler tarafından değil, bu bitkilerin bütün özelliklerine vakıf bilinçli hekimler tarafından yapılmalıdır. Çünkü bitkilerin bilinçli kullanımı, sağlık açısından son derece önemlidir. Mesela, kabızlığa karşı etkin bir ilaç olan sinameki uzun süre kullanılırsa, bağırsak tembelliği hatta birçok kalın bağırsak hastalığının meydana gelmesine sebep olabilir.

Dünyada Modern Tıbbın Bitkisel Tedaviye Bakışı

Bitkiler ilk insanın yarattığı günden bu yana, bizler için gıda ve şifa kaynağı olmuştur. Yaşadığımız yüzyılın başına kadar da en önemli ilaç kaynağı yine bitkilerdi. Uzun süredir doğal kaynakları esas alan tıbbi çalışmalar, binlerce bitkinin kullanım alanını da belirlemiştir. Özellikle Hindistan ve Çin’de binlerce yıllık araştırma ve tıbbi gelenek, şifalı bitkilerin ayrımında temel kaynak olmuştur. Son 30-40 yıllık süreçte ise Almanya bu konuda laboratuvar araştırmalarına dayalı çalışmalar yaparak, bitkisel tedavide

dünya lideri konumuna ulaşmıştır.

Şifalı bitkiler pek çok ilacın ham maddesidir. Bu şekliyle pek çok hastalığın tedavi edilmesi fırsatını da verir. Bitkilerle tedavinin alternatif tıp olarak isimlendirilmesi son derece yanlıştır. Özellikle teşhis yöntemlerinde son derece ileri düzeyde olan modern tıp, Batı’da bilhassa Almanya’da bitkisel tedavi alanına da müdahale ederek, bitkileri de tedavi aracı olarak kabul etmiştir. Bu uygulamanın güzel ve doğru sonuçlar doğurduğu da ortadadır.

Alman Sağlık Sigortası sistemi, bitkisel ilaç bedellerini ödemektedir. Bitkisel ilaç ruhsatı veren Almanya’daki baş konseyin onayını almış ilaçlar, ülkemizde de reçetelere girmektedir. Dünyada birçok ülkede durum bundan farklı değildir.

Bitkileri uzmanınızın tavsiyesiyle hazırlayın.

■ Bitkileri ıhlamur gibi kaynatıp balla tatlandırarak içiniz. Fokur fokur uzun süre kaynatmayın.



■ Devamlı kullandığınız marul, soğan, roka, ceviz vs. gıdaların yan tesirlerini ve telafilerini göz önünde bulundurun.

■ Bitkilerle tedavi çok yönlü ve ucuz bir tedavi şeklidir. Fakat uzun süre kullanmak gerekebilir.

■ Öz suyu acı olan bitkiler şifalıdır ve kan temizleyicidir.

■ Çoğu bitki ve meyvelerin yan tesiri, yine aynı bitkinin kendisinin başka bir yeriyle telafi edilebilmektedir. Sineğin bir kanadının zehir, diğer kanadı panzehir olma-

şı gibi, fındık sivilce ve kaşın-
tı yaptığında yaprağı, kayısı is-
hal yaptığında ise çekirdeğinin
içi önleyicisidir.

■ Meyvelerin (kayısı, incir, şefta-
li gibi) hazmı kolaylaştırma etkisi,
kuru bitkilerden daha fazladır.

■ Bir bitki içilerek bir hastalığı tedavi
ediyorsa, sürülerek de aynı hastalığa fay-
dası vardır. Bir bitki sürülerek bir hastalığı teda-
vi ediyorsa, aynı bitkiyle içten (yenerek-içerek) teda-
vi de uygulamak gerekir. Sarımsak yağı romatizma-
ya faydalıdır, sarımsak yemek daha çok faydalıdır. Tabi ki
bazı zehirli bitkilerin yenmesi zararlıdır. Bu konuda dikkatli davran-
mak gereklidir.

■ Nohut, mercimek, fasulye, piring, gibi baklagillerin suları iyi temizleyicidir.
Islatılıp bekletildikten sonra çamaşır makinesine konursa, bu sular beyazla-
tıcı görevi yapar. Sirke çamaşır makinesine yıkama esnasında konursa, ça-
maşırları dezenfekte eder.

■ Eğer bitkiyi kendiniz topladıysanız, mutlaka gölgede kurutun. Güneş ışığı
bitkilerin şifalı enerjilerini azaltır.

■ Herhangi bir şifalı bitkiler kitabını okuyup da, şu hastalığa şu, şu bitki iyi
geliyor diye not alıp 10-20 çeşit bitkiyi karıştırıp terkip yapmayın. Çünkü
karışım çoğaldıkça, bitkilerin tesir gücü azalıyor ya da kayboluyor. Bitkile-
re şifayı veren, bitkilerde mevcut olan kimyasal elementlerdir. Bunların bir-
biriyle fazla tepkimeye girmesi, farklı bir kimyasal bağ oluşturup şifa etkisi-
ni kaybettirmektedir.

■ Tedaviyi, iyi bildiğiniz, severek yiyip içtiğiniz, evinizde ve manavda bulunan
temel meyve, hububat ve sebzelerle uygulayın. Eğer dikkatlice bunları ince-
lerseniz göreceksiniz ki; çoğu hastalıklar yemek olarak, salata olarak yedi-
ğimiz bitkilerle tedavi edilebilir.

■ Bal, çörek otu, misvak, incir, hurma, sarımsak gibi geleneksel şifalı bitkileri
her zaman kullanabilirsiniz. Bunlar çok yönlü şifa verici bitkilerdir.

■ Bitkilerle tedavide, az fakat uzun süre kullanımı tercih edin. Çok kısa
sürede çok fazla tedavi uygulamak vücudun sistemini bozabilir.

■ Birçok diken familyaları, ucu sivri ve iğne gibi olduğundan; tıkanıklık
çözücü, idrar söktürücü ve özellikle karaciğer tıkanıklıklarını çözücü, ka-
raciğeri güçlendirici etki göstermektedir.

■ Yabani hayvanlar hastalandıklarında içgüdülerini kullanarak, hastalık-
larına şifa olan otu bulurlar. Örneğin yılan, kış uykusundan uyanınca,
rezeneye gözlerini sürter.

■ İçinde sümüksü madde bulunan bitkiler (ıhlamur, keten tohumu, sinir-
li ot gibi), yara ve iltihapların tedavisinde etkilidir. Cilt temizleme özelli-
ğine sahiptir.

■ Bütün ağaç sakızlarının yara iyileştirici özelliği vardır.

■ Bebeklerin tedavisinde, rahatsızlığı gideren gıdalar anneye yedirilir.
Şifa, anne sütünden çocuğa geçer. Mesela bebelerde sık görülen sarı-
lık vakasında anne, salatalık rendesiyle bal karışımını bol bol yer, bebe-
ğe de az yedirir.

Doğada her hastalığa çare olabilecek pek çok sayıda şifalı bitki var-
dır.Yıllardır bikilerle çeşitli bitki çayları ile yapmış olduğum tavsiyeleri-
mi hastalarım bilirler. Özellikle defne yaprağı, oğul otu, nane, ıhlamur
papatya gibi bitki çayları ile hastalarım hem gerginliklerden kurtulmuş-
lar, hem sıkıntılarını daha az hissederek daha rahat uyuduklarını söyle-
mişlerdir.

HASTA DENEYİMLERİ

A. O.

34 yaşında erkek bir hasta. 13 yıldır baş ağrısından muzdarip, pek çok ağrı kesici kullandı. EEG, Tomografi, MR tetkikleri defalarca yapıldı ve her şey normal görünüyor. Muayene ve tetkikleri değerlendirildikten sonra hastaya migren teşhisi kondu. Anti-migren tedavisi ile birlikte 15 seans Akupunktur uygulandı. Dayanılmaz ağrılarından kurtuldu. Halen takip ve kontrolümüz altındadır.

İ. S.

Ev hanımı, 47 yaşında. Üçüncü çocuğuna hamileyken, geceleri artan el uyuşması şikâyeti ile müracaat etti. El uyuşması ve ağrılarından geceleri uyuyamadığını ve ellerini ovuşturup ağrıların şiddetini azaltmaya çalıştığını ifade etti. Hastanın muayenesinde ve EMG tetkiki sonrası bilek kanalında sinir sıkışması teşhisi kondu 10 seans laser ve 5 seans Akupunktur sonrası kontrol EMG'sinde anlamlı bir iyileşme görülmesi üzerine 5 seans daha laser tedavisi uygulandı. Şikâyetleri daha da azaldı. Antienflamatuar tedavi ve hastalığı uyarıcı eylemlere karşı bilinçlendirmeye hastanın şikâyetleri sona erdi.

E. T.

14 yıllık baş ve boyun ağrısı ile merkezimize müracaat eden E.T. henüz 31 yaşındaydı. Hastanın ifadesine göre; ağrı çember gibi başı çevrelemiş ve gece-gündüz devamlılık arz ediyordu. Haftada bir veya iki kez de, sağ gözde şiddetli oyulma ve yanma şeklinde ağrılar, hastanın hayatını çekilmez hale getirmişti. Tedavilerde kullanılan ağrı kesicilere bağlı olarak, mide ülseri ve mide ameliyatı olmuştu. Muayene edildi, daha önce uygulanan tedaviler ve yapılan onlarca tetkik incelendi. Hastada gerilim ve migren baş ağrısı teşhis edildi. Derhal anti-migren, antidepresif tedaviler yanında, akupunktur seanslarına başlandı. Halen ağrıları kontrol altında. Ağrının şiddeti, süresi, sıklığı anlamlı derecede azaldı. Hasta şimdi, halinden oldukça memnun.

H. T.

48 yaşında ve 9,5 yıldır bel ağrısından dertli. Doktorlar Bel Fıtığı teşhis edip, iki kez de ameliyat yapmışlar. Ameliyatlara rağmen ağrıları devam eden hastanın, kontrol ve MR tetkiklerinde 4 ve 5 lomlar omur aralarında fıtıklaşma ve ameliyat yara izleri mevcuttu. Antiflamatuar ve antidepresyon tedavisi ile birlikte, 15 seans laser-akupunktur tedavisi uygulandı. Hasta tedavilerden oldukça fayda gördü. Tavsiye edilen egzersiz programlarıyla birlikte, iyi durumda olduğunu ifade ediyor.

A. O.

32 yaşındaki kadın hasta, 17 yıldır şiddetli baş ağrısı çektiğini söylüyordu. "Haftanın 4-5 günü dünyam kararıyor. Beynimde bir şey mi var? diye film çekirdim, normal çıktı. Migren diyorlar, bu nasıl hastalıktır, neden oluyor? Geceleri uyuyamaz oldum. Bir hasta sizde tedavi olduktan sonra iyi olmuş. Ne olur beni de kurtarın. Ağrının şiddetinden, ölüp de kurtulayım dediğim bile oluyor." diyordu. Hastanın bilgilerini aldıktan sonra yapılan ayrıntılı nörolojik muayenede, bariz bulgu tespit edilemedi. Her şey normal, sadece ense ve boyun kasları gergindi. Müzminleşmiş migren- kas kasılması teşhisi ile 15 seans akupunktur tedavisi uygulandı. Hasta aylık kontrollerde, hiç bir şikâyetinin kalmadığını söylüyor..

S. Ö.

'Tahlil isteyeceksen beni hiç muayene etme' diye söze başlayan Songül Hanım her ihtimale karşı daha önce yaptırdığı tetkikleri de yanında getirmeyi ihmal etmemişti. 15 yıldır doktorları gezdiğini anlatırken, ağlamaklı sesi ve yüz hali ile adeta yardım istiyordu. 53 yaşına rağmen 60'ının üzerinde görünen fiziki görüntüsü, son 15 yılda iyiden

iyiye yıprandığını doğruluyordu. Songül Hanımın en önemli şikâyeti her tarafında hissettiği, uyumasına, gülmesine, neşelenmesine fırsat vermeyen sırt, boyun ve baş ağrısı idi. Bu ağrıların ilaç aldıkça sanki daha da dayanılmaz bir hal aldığını ifade ediyordu. Ayrıntılı muayene sırasında, kaslarında ve kemiklerinde hissettiği ağrıları açıklayacak görülür bir bulgu olmaması ve tahlillerinin önemli bir ipucu vermesi; fonksiyonel ağrı tanımlaması teşhisine sebep oldu. Fonksiyonel müzmin ağrı; günümüzün yorgun, bezgin, karamsar, stresli insanında sık gördüğümüz bir ağrı algılama bozukluğudur. Tedavisinin ilk adımı, hasta ile gerçekten iyi bir diyalog kurarak duyduğu acıları paylaşmaktır. Hasta hala gelir gider ve her geldiğinde birkaç hastama “Merak etme, iyi olursun. Ben iyileştikten sonra herkes iyileşir.” gibi sözlerle hem hastalara destek olur, hem de şifa vesilesi olmamız dolayısı ile gönlümüzü alır, yorgunluğumuzu unutturur, bizi motive eder.

E. E.

Emel hanım bir türlü zayıflayamayan ve bu alanda oldukça tecrübeli bir hastamız. Muayene sırasında kendisi hangi yöntemleri denediğini anlatırken, bana soru sorma fırsatı dahi vermeden her türlü zayıflama metodunu en ince ayrıntılarına kadar aktararak nasıl başarısız olduğunu anlatmaya çalışıyordu. Ben daha sormadan yaptırdığı tahlillerin sonucunu önüme uzatarak tam bir sağlık taramasından geçtiğini gördüm. Emel hanımın hatası neydi acaba? Nerde yanlış yapıyordu ki? Günümüz insanının ortak paydası nerede ise şişmanlık oldu. Emel hanımı muayene ettikten sonra, sağ kulağını açmasını istedim. Amacım kulaktaki akupunktur noktalarını inceleyerek şişmanlığına sebep olabilecek bir şey bulabilmektir. Kulakta uyarı aldığım noktalar, Emel hanımın metabolizmasını biraz canlandırmam ve stresi kontrol altına almam gerektirdiğini söylüyordu. Diyetini beraber ayarladık ve tartıya çıktığında 93 kg gelmişti.

Bir buçuk ay sonra, Emel hanım tartıda 85 kg'ya inmişti. Tedavisini hiç aksatmadan sürdürerek, istediği kiloya gelinceye kadar benim önerilerim doğrultusunda hareket etti. Emel hanım beni de mutlu eden hastalarımın biridir.

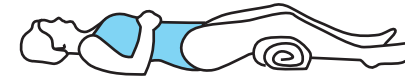
SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EGZERSİZ

Egzersizler doktor tavsiyesinde uygulanmalıdır.

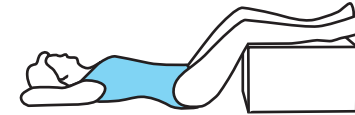
Denge Egzersizleri

Sırt üstü uzanma ve gevşeme pozisyonu

Bir battaniyeyi katlayarak silindirik şekline getirin ve dizlerinizi üzerine yerleştirerek sırtüstü uzanın. Topuklarınız battaniyenin üzerine bası yapmamalı ve dizleriniz biraz dışarı doğru dönmüş olmalıdır. Sakin bir şekilde derin nefes alın.

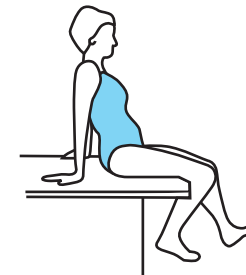


Bacaklarınızın alt bölümünü, kalçalarınızla dik açı oluşturacak şekilde sert bir zemine uzatarak (birbirinin üzerine konmuş iki uzun minder gibi) sırtüstü yatın.



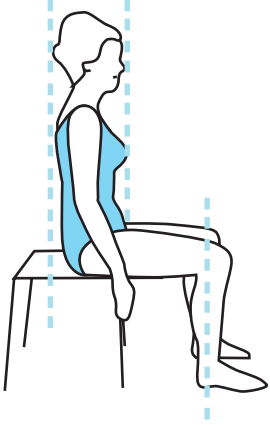
Sertleşmiş bacakların gevşetilmesi

Rahat bir pozisyonda oturun, kolları geriye doğru dayayın ve bacaklarınızı serbest bırakın. Bacaklarınızın dizden aşağısını aşağı doğru asılı tutun ve yumuşak biçimde herhangi bir çaba harcamaksızın geri ve ileri doğru sallayın.



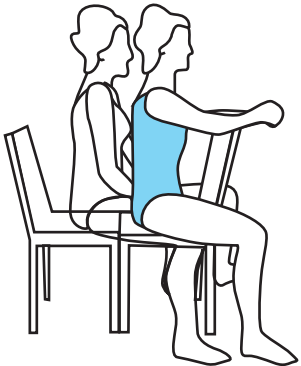
Denge Egzersizi

Düz bir sandalyenin ön yarısına oturun. Başınız ve göğsünüz, sırtınız ve leğen kemiğiniz, diz ve ayaklarınız düz bir çizgi oluşturmalıdır. Kollarınızı rahat biçimde aşağı doğru sarkıtın. Bu pozisyonda otururken, omuzlarınızı kulaklarınıza doğru çekin ve yeniden serbest bırakın.



İç uyluk kaslarının gerdirilmesi

4. egzersizde olduğu gibi oturun. Önünüze ikinci bir sandalye koyun ve üst uyluğunuza dek ikinci sandalyeye doğru kayın. Ellerinizi sandalyenin arka bölümü üzerinde tutun ve daha sonra gövdenizin üst kısmını sandalyenin arkasına paralel olacak şekilde çekin.



Kalça ve bel kaslarının gerdirilmesi

Ayak tabanlarınızı zemine düz olarak koyun. Dizleriniz ve ayaklarınız birbirinden yaklaşık 30 cm ayrı, vücudunuzun üstü ileri ve aşağı doğru eğimli olmalıdır. Kollarınızı dizleriniz arasında gevşek biçimde sarkıtın. Uyluklarındaki kas kuvveti yeterince iyiye, kollarınızın üst tarafı dizlere yavaşça baskı yapabilir.

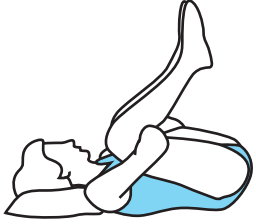


Karın ve göğüs uyluklar üzerinde olacak şekilde çömelme pozisyonunda vücudunuzun üst kısmını ileri doğru bükün. Her iki dirseğinizle kendi kendinize dayanın, elinizin ön tarafını ellerinizin iç tarafına zıt yönde bastırın. Topuklarınız üzerindeki bu çömelme pozisyonu rahat-sızsa, uyluk ve topuklarınız arasına düz bir yastık koyun.



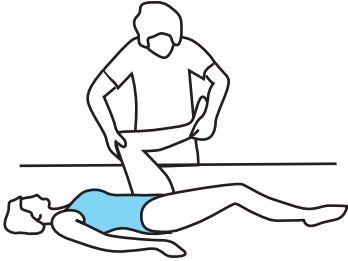
Bacak ve sırt kaslarının gerdirilmesi

Sırt üstü uzanın ve dizlerinizi karnınıza doğru çekin. Baş ve sırtınız düz dursun.

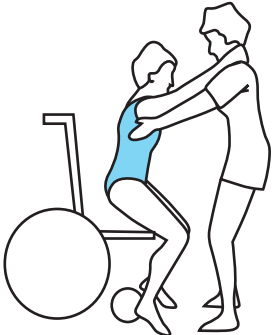


İkinci bir kişiden yardım alma

Sert bir hasır üzerinde düz ve gevşemiş bir durumda uzanın. Diğer kişi diz ve topuklarınızı tutsun ve bükme-uzama hareketleri uygulasin.



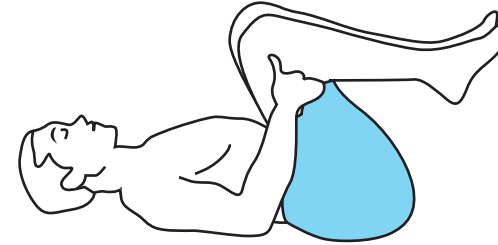
Ayağa kalkmak için yardım



Spinal Stenoz (Dar Kanal) Egzersizleri

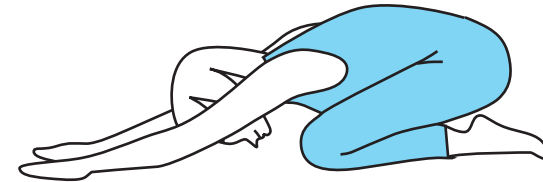
1

Ellerinizi dizlerinizin altından tutarak, dizlerinizi karnınıza doğru çekin.



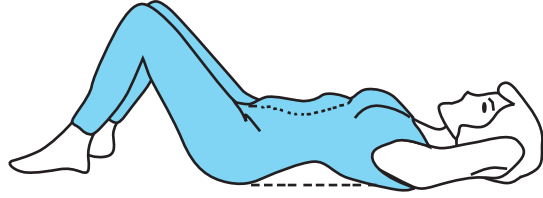
2

Dizler ve topuklar üzerinde şekildeki gibi oturun; sonra eğilerek elinizi uzatabildiğiniz kadar uzatın, gövdenizi esnetin.



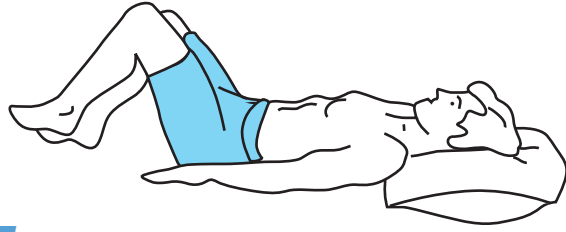
3

Alt karın ve uyluk kaslarınızı kasın, bel çukurluğunuzu düzeltin.



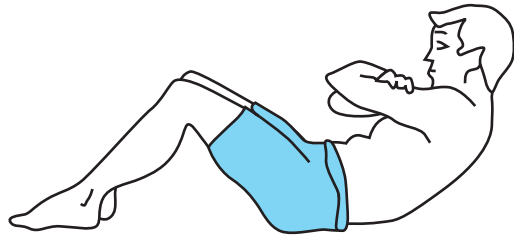
4

Alt karın kaslarınızı kasarak ayaklarınızı tek tek ve birlikte, yerden 7- 10 cm kaldırın.

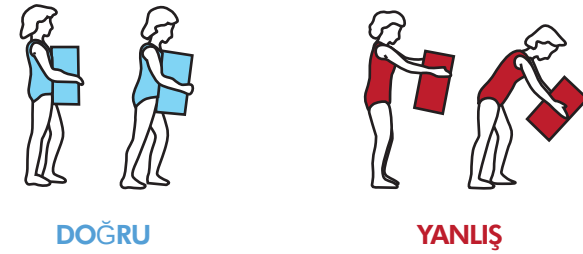
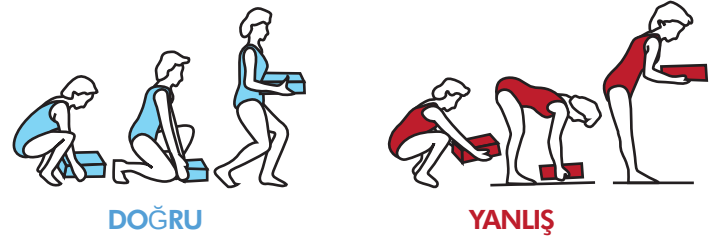
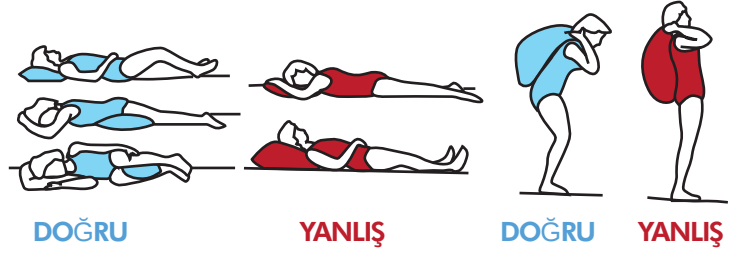
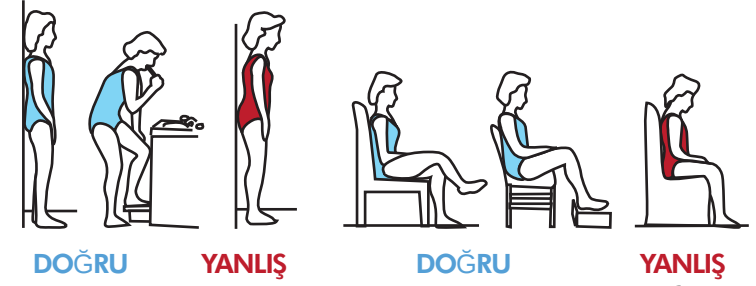


5

Kollarınızı göğsünüzde çaprazlaştırın, baş ve omuzlarınızı yerden kaldırın.



Bel Ağrılarından Korunma Egzersizleri



Sakroiliak Eklem Ağrıları İçin Egzersizler



Ayakta Uyluk Arka Kaslarını Germe



Germe



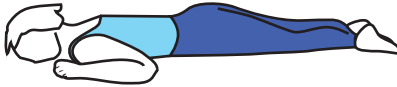
Kalça Germe 1



Kalça Germe 2



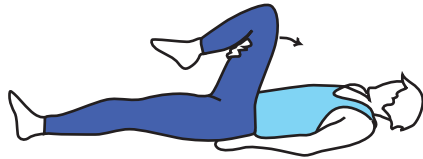
Gövde Rotasyonu



Kasılma

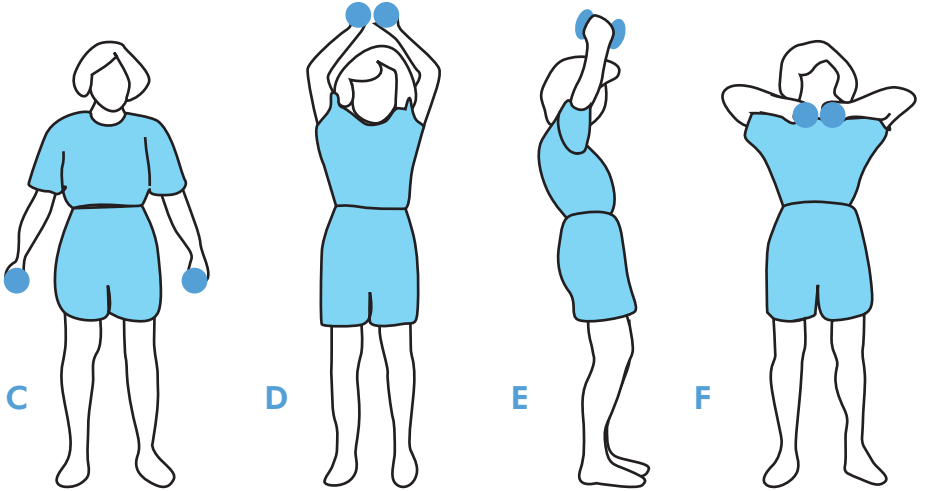
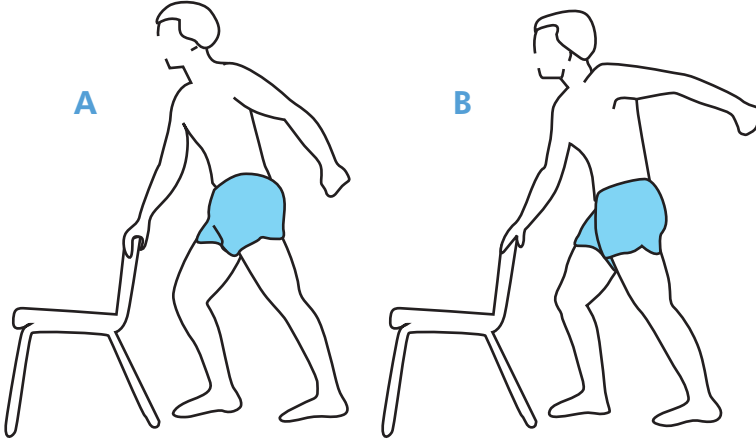


Dizleri Göğsüne Çekme



Tek Diz Göğse Değdirme

Omuz, Omurga ve Kalça Egzersizleri



A-B: Kifotik postürü azaltan omuz ekstansörlerini güçlendirici egzersizler

C-D-E: Omurga ve kalçaya ağırlıklı egzersizler

F: Omuz abduksiyonu kısıtlı ise omuz seviyesinde ağırlıklı egzersiz



Dr. Ali Akben, 1994 yılında kurduğu Akben Sağlık Merkezi'nde; Akupunktur, Lazer, Tens tedavilerini uygulamaktadır. Hastalarına Nöral Terapi ve Fitoterapi gibi tamamlayıcı tıp destekleri yanında, alternatif terapötik destekleri, modern teknolojinin tüm imkanları ile sunmaktadır. Akben Sağlık Merkezi'nde; Uzman Nörolog, Akupunkturist ve fizyoterapist görev yapmaktadır.

Akdeniz Caddesi No: 20/2 Fatih - İstanbul
Tel: (212) 631 55 56 - 631 58 09 Faks: (212) 521 66 88
www.aliakben.net e-mail: aliakben@msn.com

AKBEN
SAğLIK MERKEZİ