

HOŞGELDİNİZ



PAIN IN MOTION



Geçen hafta, Ali parmağını kağıt ile kesti...



Neden bu kadar çok acıdı?



Ağrı Nedir?

Ağrı: Vücutunuzu korumanın doğal bir yoludur



Potansiyel tehlikeye karşı vücudu uyarır.



Vücut **HAYATTA KALMA** cevabı verir.

Ağrı = Vücadun iç alarm sistemi



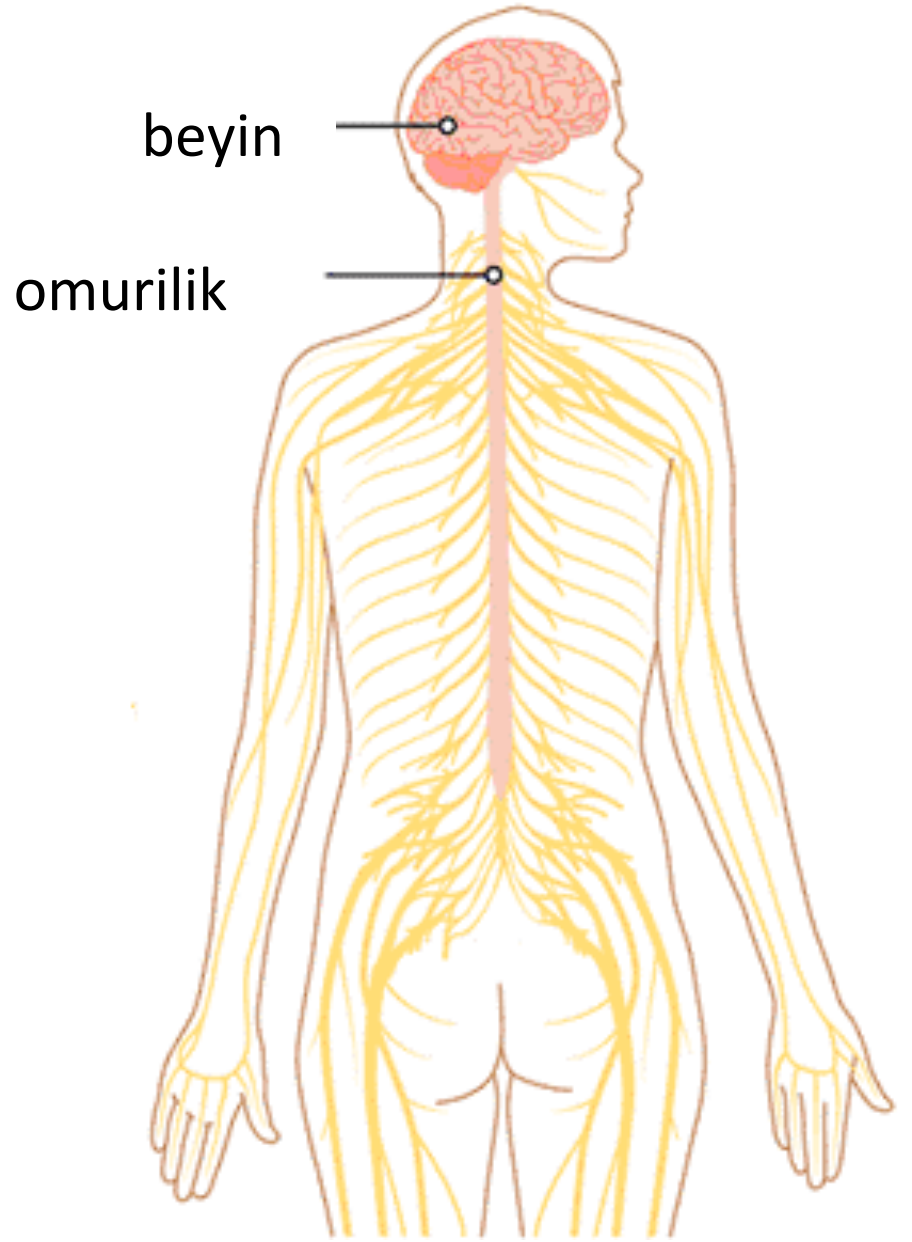
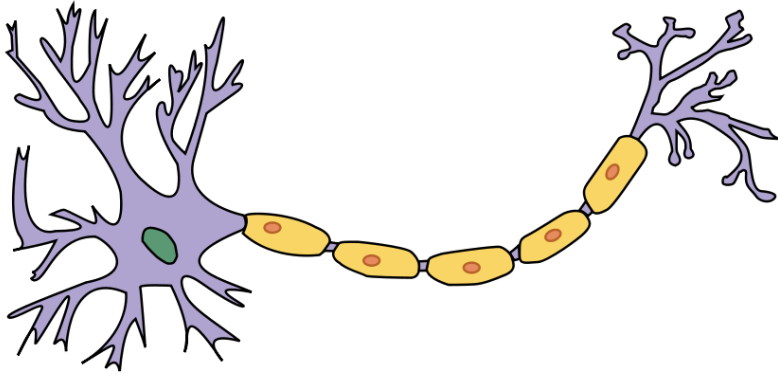
**Ağrı tehlikeli Őeylerden
kaçınmak için gereklidir...**



Ağrının oluşumu

Sinir sistemi

Sinir hücresi





M

+++
+++

Mekanik



S

+++
+++

Sıcaklık



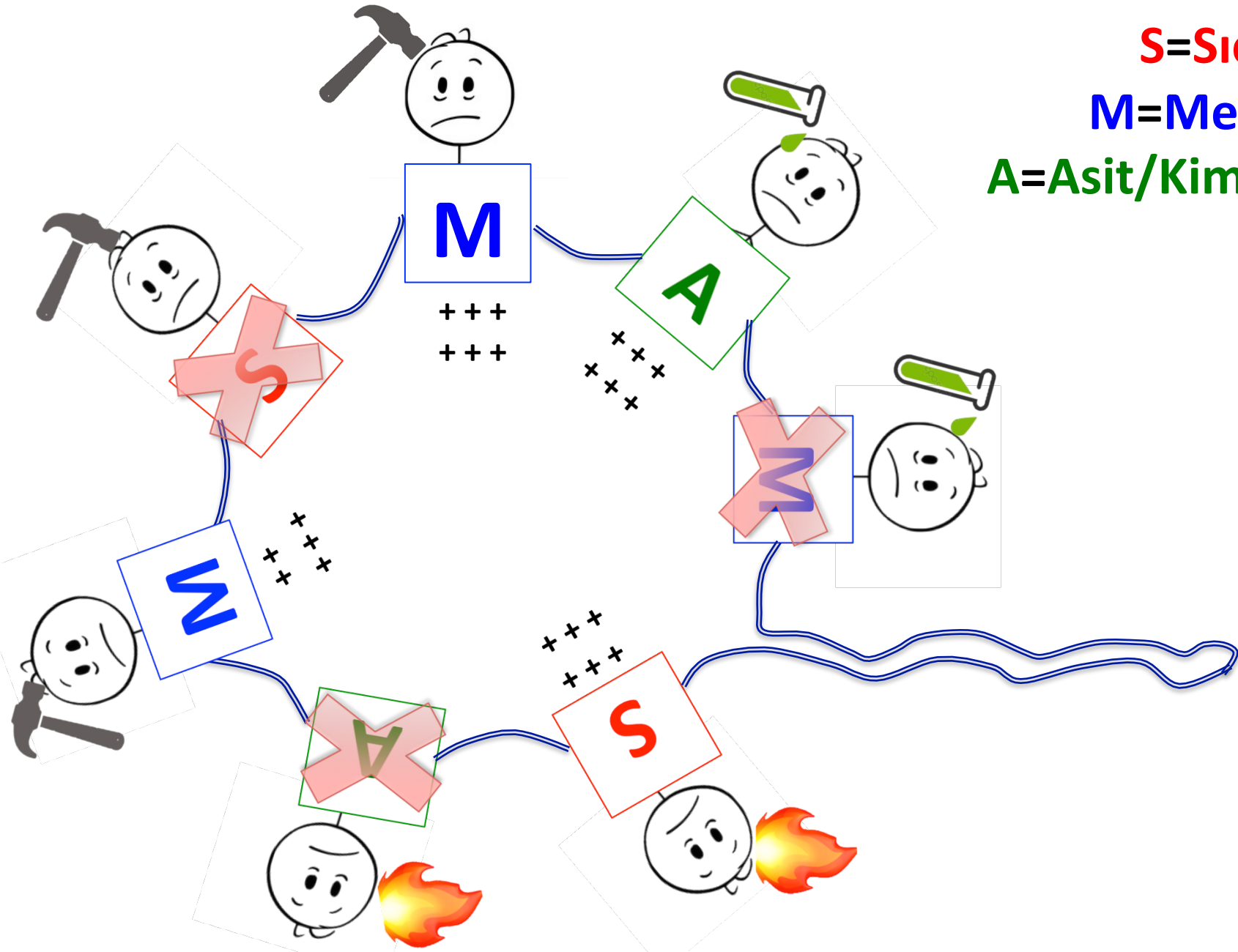
A

+++
+++

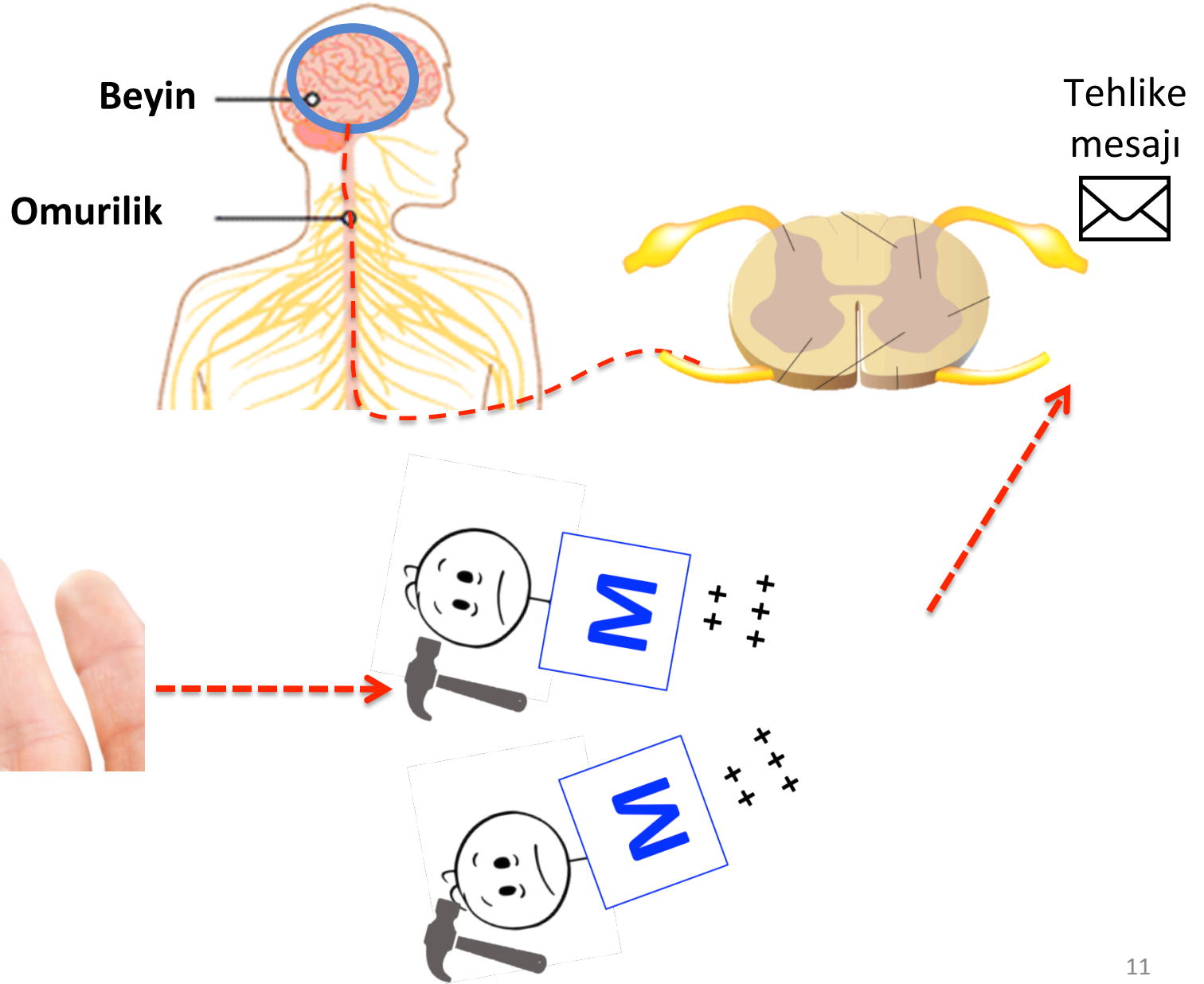
Asit/Kimyasal



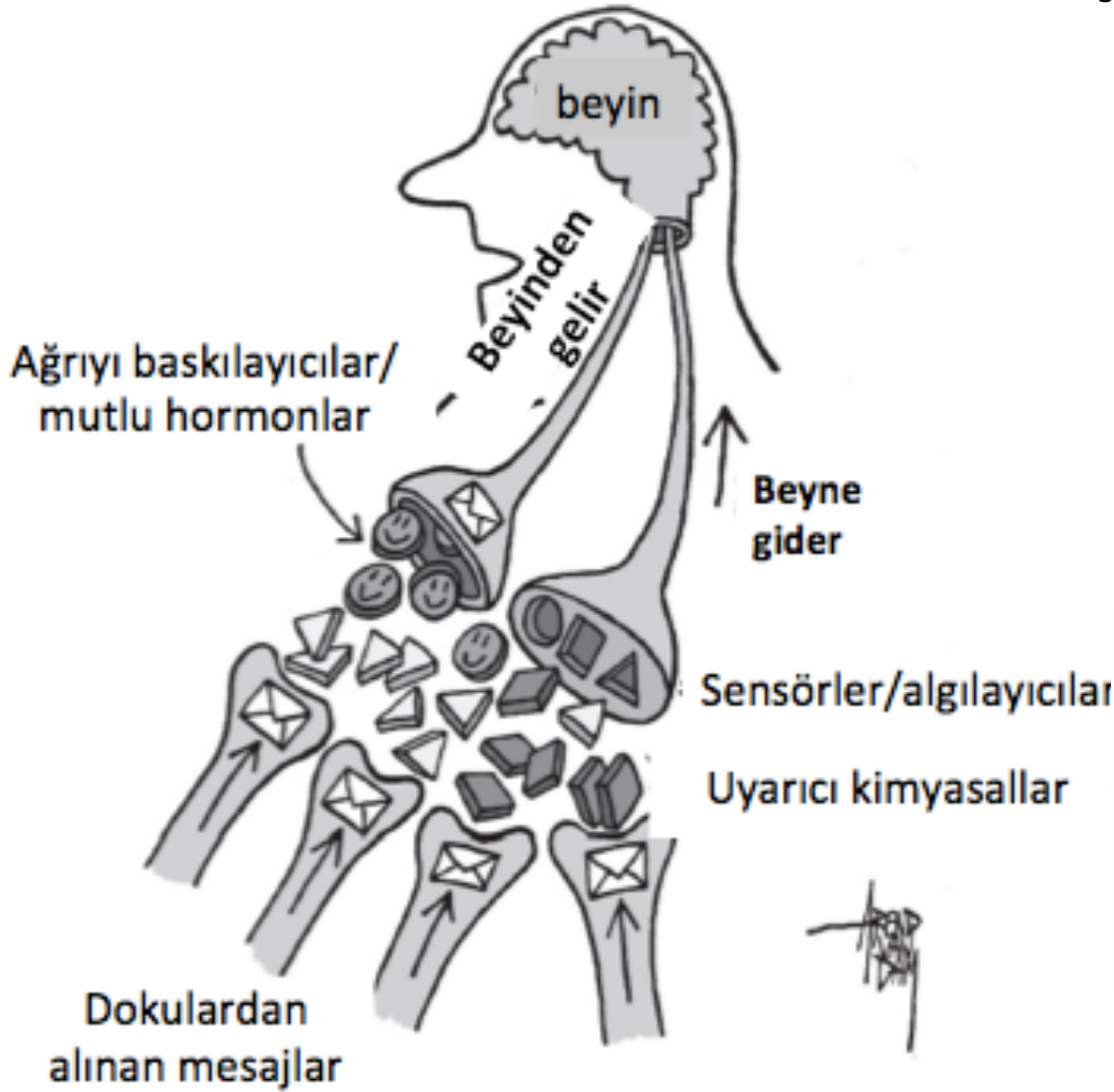
S=Sıcaklık
M=Mekanik
A=Asit/Kimyasal



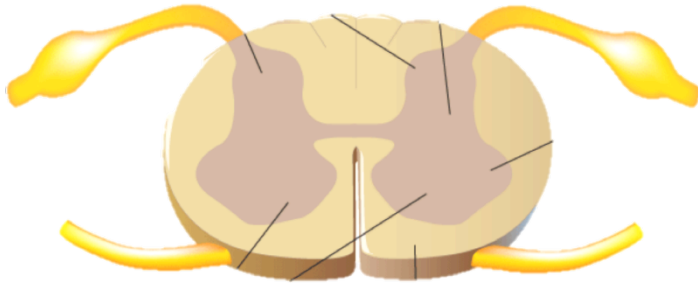
Ağrının farkına varma



Şimdi tehlike mesajı
beyne gider.



Filtre mekanizması

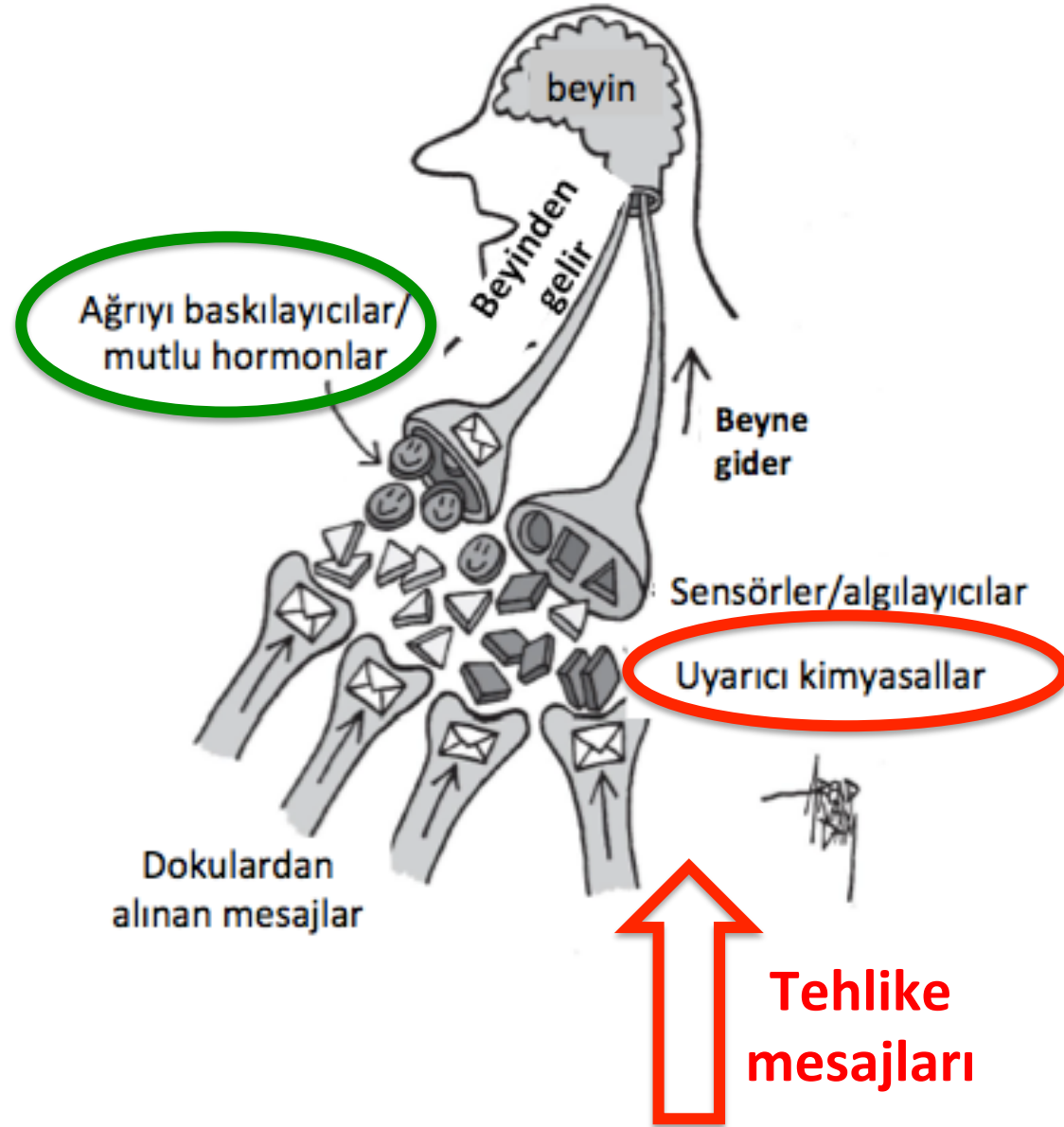




Ağrı azalır



**Vücdumuzun kendi
ağrı kontrol sistemi**



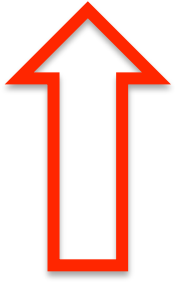
Ağrı yok



Çok fazla ağrı

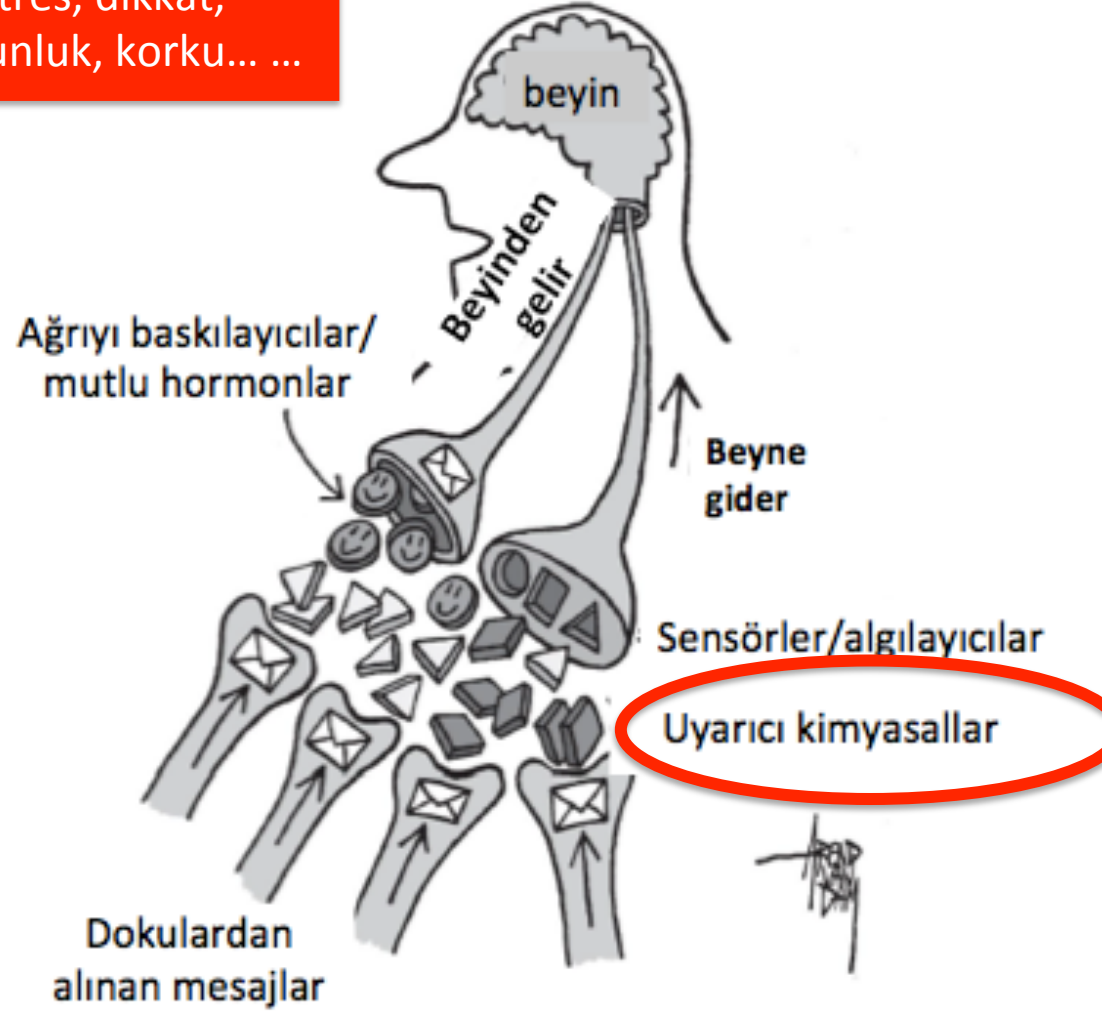






Ağrı
artar

Stres, dikkat,
yorgunluk, korku... ..



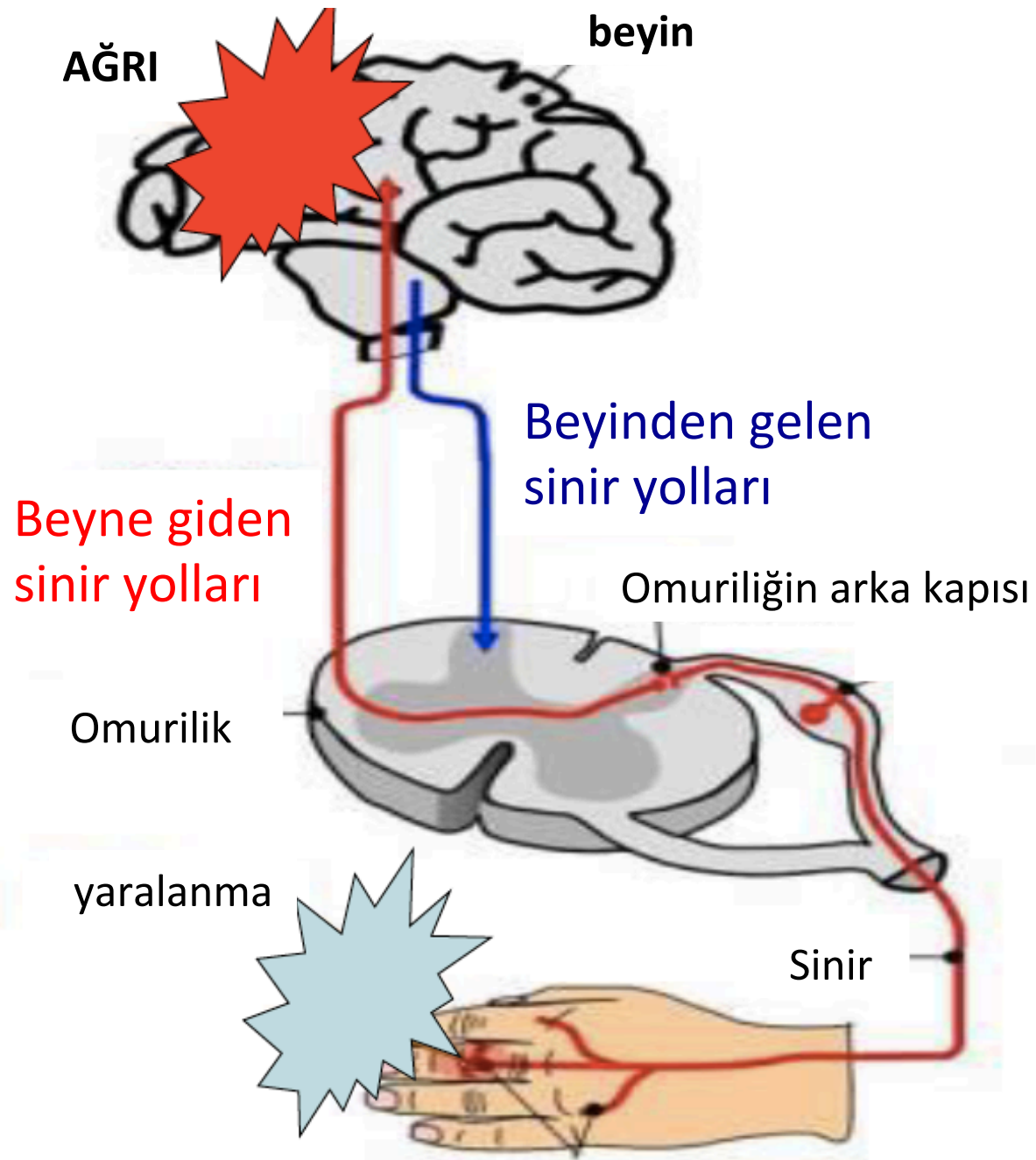
Doku hasarı \neq Ağrı
Ağrı \neq Doku hasarı

Kayınvalide!

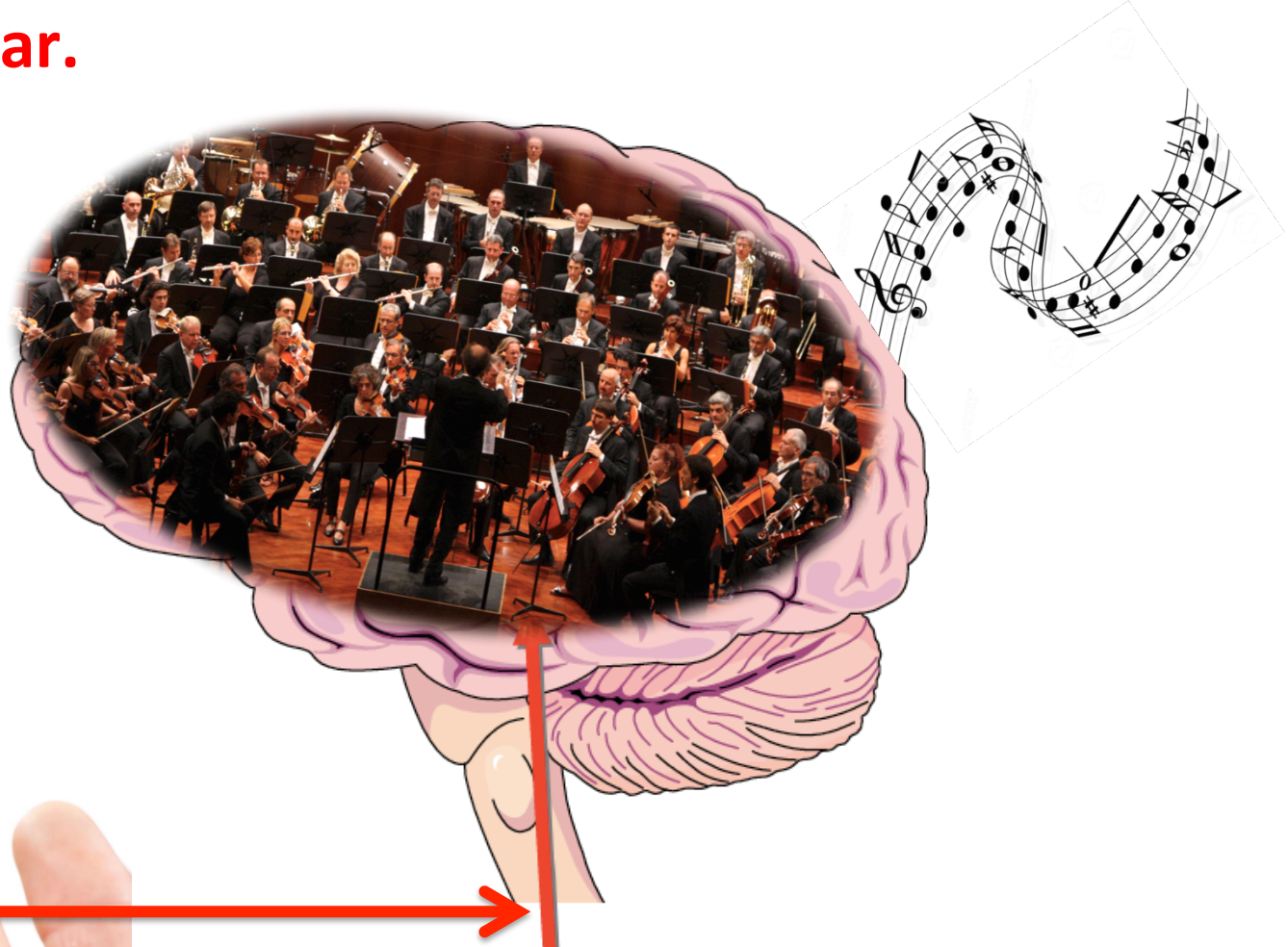


Patron!





**Şarkıyı birçok
müzişyen birlikte
çalar.**



Kronik Ağrı

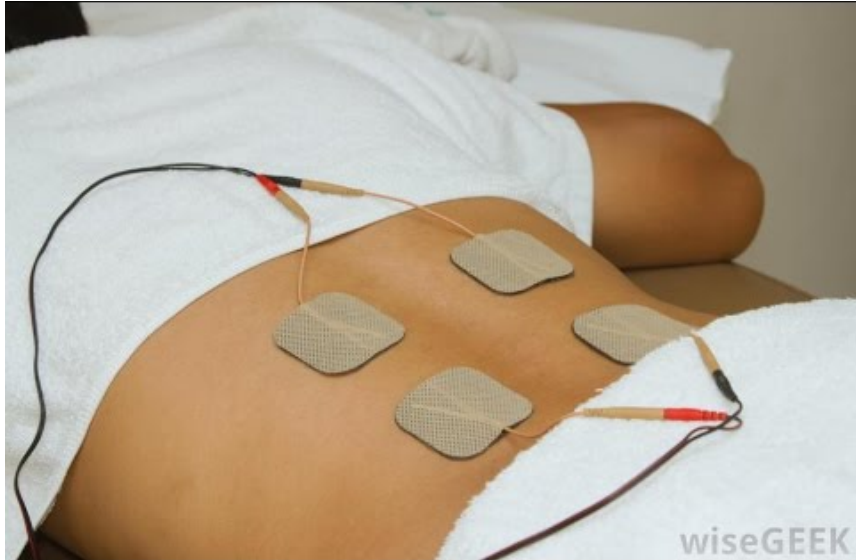


- Ahmet ofiste çalışıyor.
- Devamlı bel ağrısı ve uyku problemi
- Net bir neden?

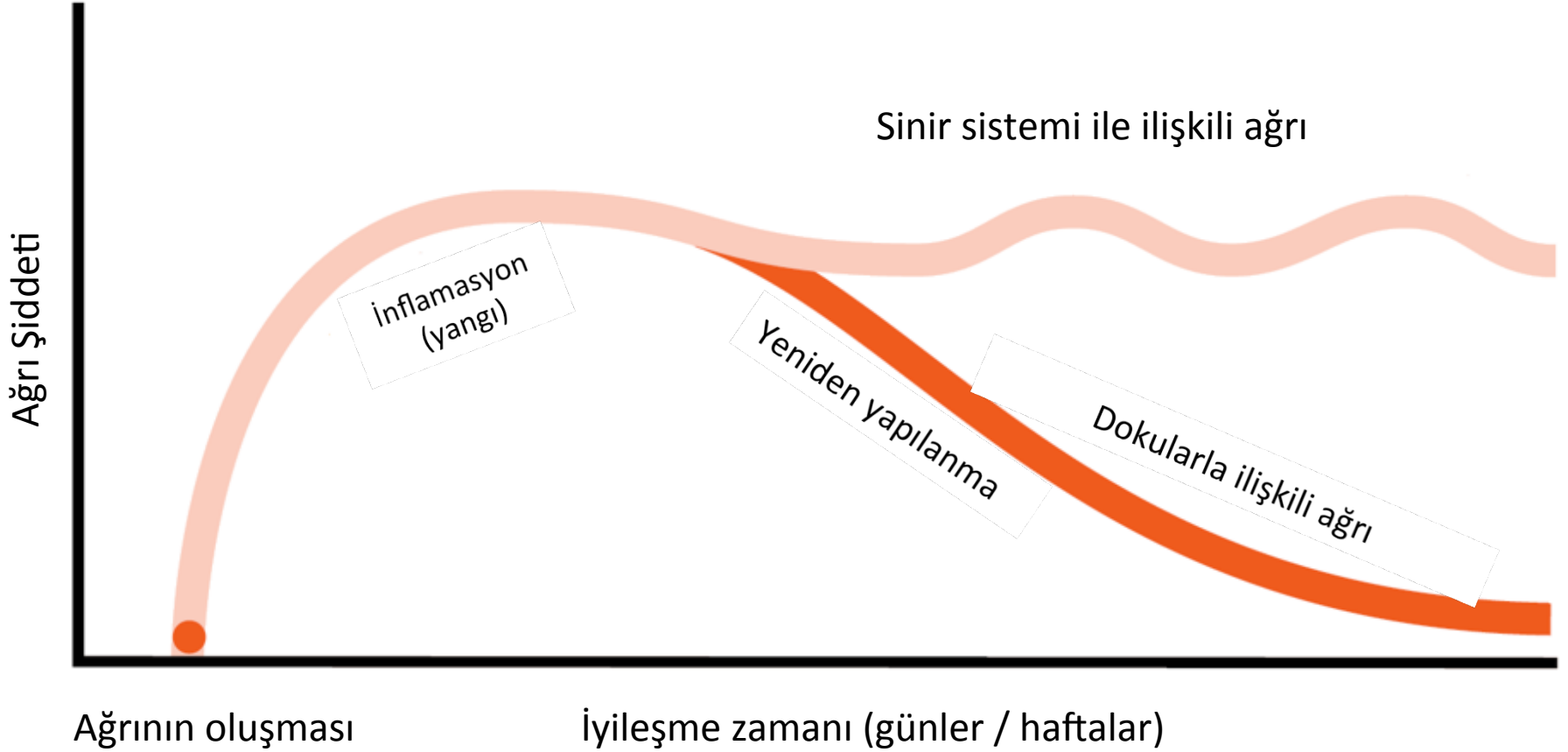


Çözüm?

Ahmet birçok yöntem denedi...



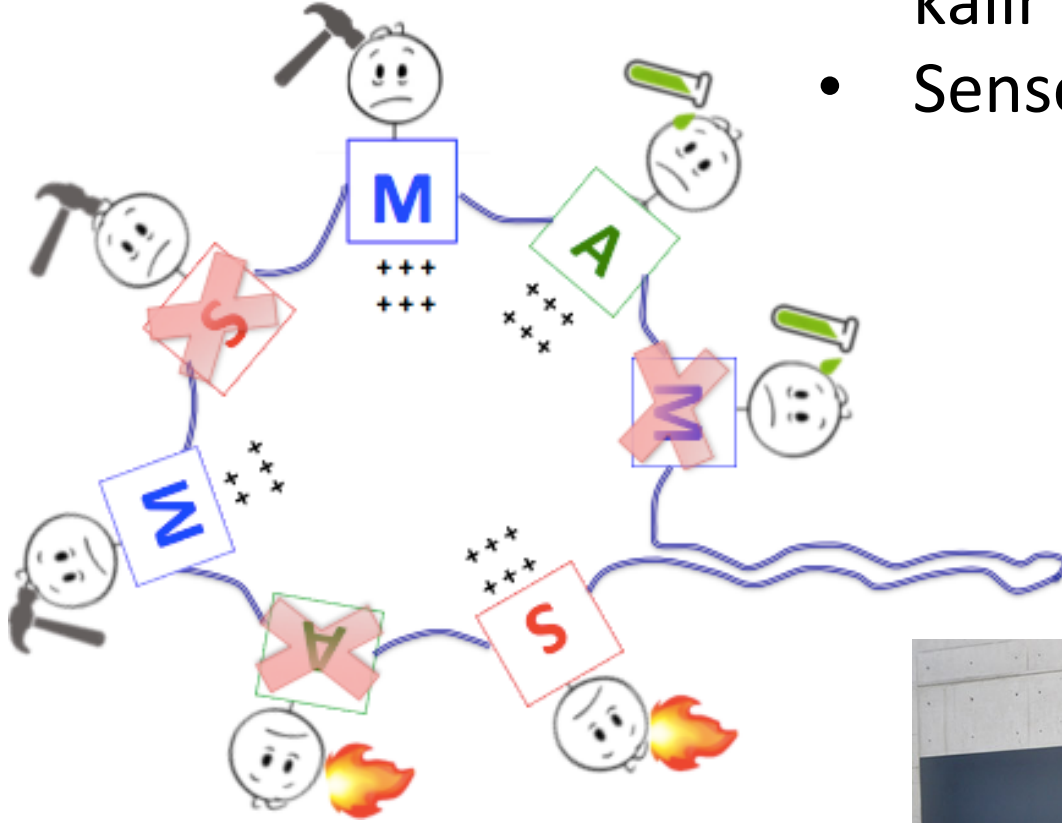
Neden Ahmet'in ağrısı devam ediyor?



Ahmet'e ne oldu?

Kronik ağrıya uyum sağlama:

- Kapılar daha uzun süre açık kalır
- Sensörlerin sayısı artar ↑



Aktivite

Din

İNANIŞLAR

Yaralanma



Alternatif
tedaviler

Aile

Ağrısı olmayan hastalar

	YAŞLAR						
	20	30	40	50	60	70	80
Disk hasarı	% 37	% 52	% 68	% 80	% 88	% 93	% 96
Diskteki duyu kaybı	% 17	% 33	% 54	% 73	% 86	% 94	% 97
Diskteki uzunluk kaybı	% 24	%34	% 45	% 56	% 67	% 76	% 84
Bulging (diskin bombeleşmesi)	% 30	% 40	% 50	% 60	% 69	% 77	% 84
Disk protrüzyonu (diskin yırtılması)	% 29	% 31	% 33	% 36	% 38	% 40	% 43
Eklem dejenerasyonu	% 4	% 9	% 18	% 32	% 50	% 69	% 83
Spondilolistezis (omurgada kayma olması)	% 3	% 5	% 8	% 14	% 23	% 35	% 50



**KORKU
ENDİŐELER**

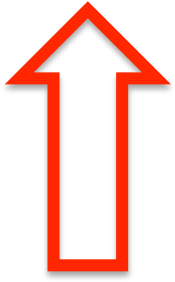


STRES

AĞRI

GERGİNLİK





AĞRI
ARTAR

Stres, dikkat,
yorgunluk, korku, ...



Ağrıyı baskılayıcılar/
mutlu hormonlar

beyin

Beyinden
Belir

Beyne
gider

Sensörler/algılayıcılar

Uyarıcı kimyasallar

Dokulardan
alınan mesajlar

Parasempatik ve Sempatik



Dinlen
İyileşme
Hücre sel yenilenme
Sindirim

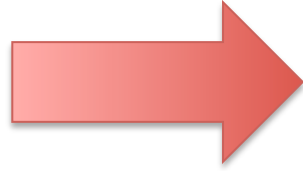
Çalış
Kaslar!

Dinlen ve Sindir

Savaş ya da Kaç



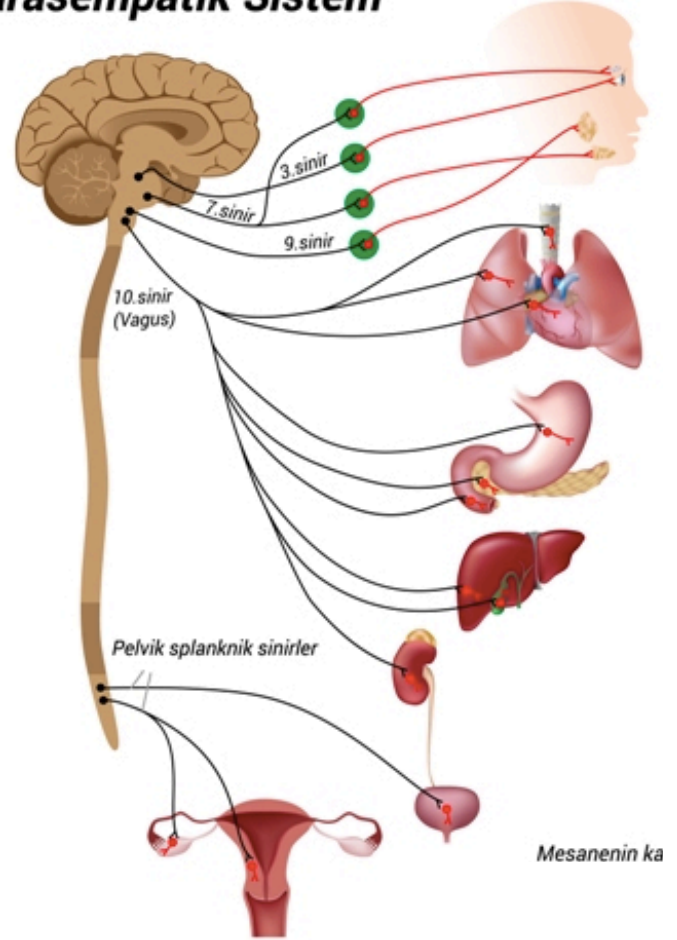
Ahmet!!!



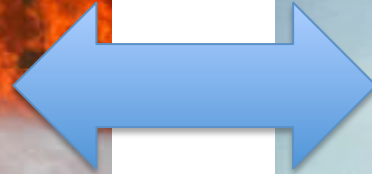
Ahmet!!!

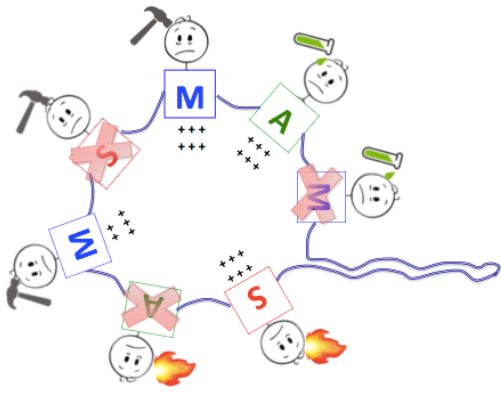
Azalmış aktivite

Parasempatik Sistem

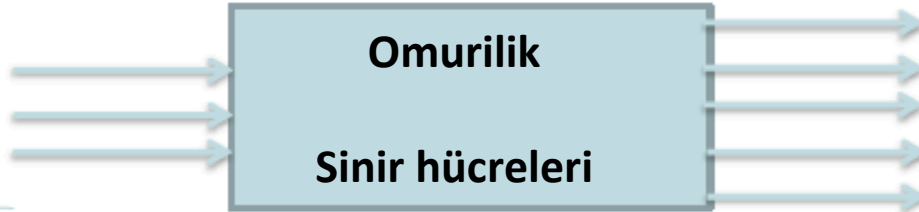
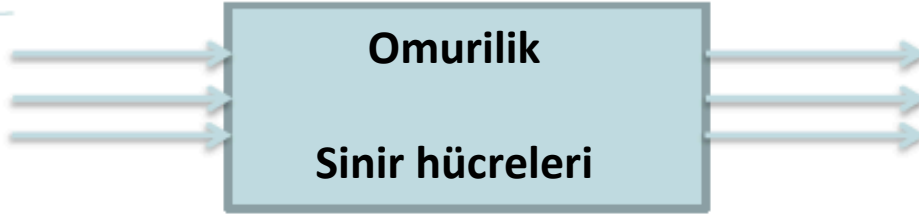


Ağrıyı yangın alarmına benzetebiliriz...



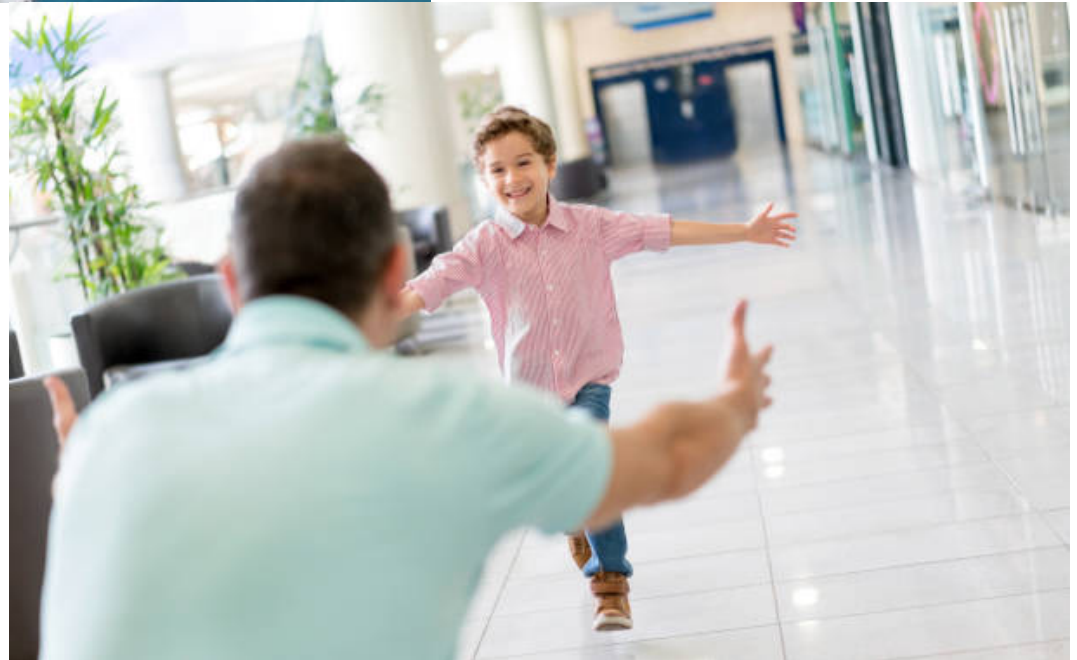


**Tehlike
mesajları**



**Tehlikeli
olmayan
mesajlar**





Duyarlılık yok



**Aşırı duyarlı
sinir sistemi**



**İyi eğitilmiş ve
yetenekli
orkestra!**



Bu durum neden Ahmet'in başına geldi?

Nelere bađlı:

1) Doku hasarının miktarı

Örneđin; kırık ayak ya da tırnak yaralanması

2) Genler

3) Başa çıkma davranışı

→ **Bu değiştirebileceğimiz tek şey!**

Bunu günlük hayatta nasıl uygularım?

Bilgi en büyük kurtarıcıdır! ğrenin!

Aktivileri aşamalı olarak artırın!
Alternatif tedavilerden kaçının...

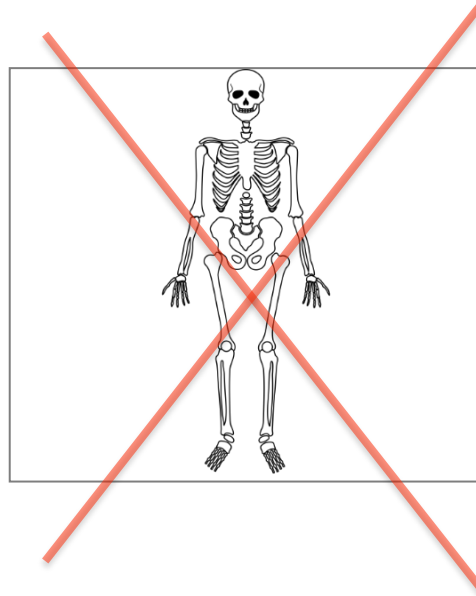
Ağrınızın sorumluluğu alın. Hedeflerinizi belirleyin!

Pozitif olun!
Negatif inanışlar ve düşüncelerden kaçının...

Ağrınız hakkında daha az endişelenin!

Ağrıya çok fazla dikkatinizi vermemeye çalışın.
Çünkü, ağrı doku hasarıyla ilişkili değil.

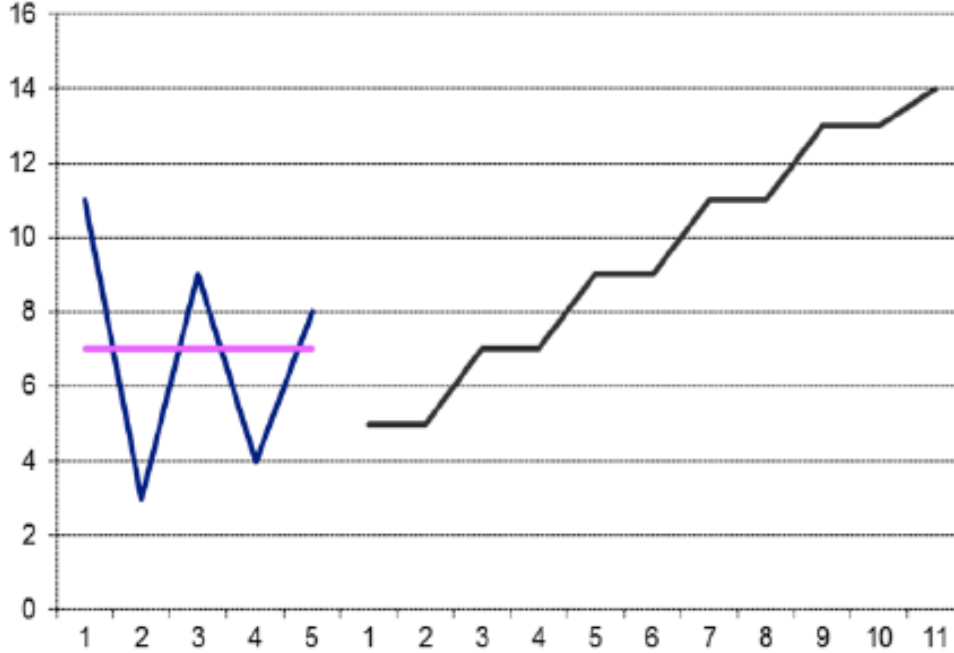
Tedavinin Merkezi





Created by Flockton
from Noun Project

Aktivitelerinizi aşamalı olarak artırın, sabırlı olun!



Köke AJA and van
Wilgen CP , 2010.



Created by Iqbal
from Noun Project

Bilgilendirme broşürünü evde okuyun.



Created by Jingqi Chen
from Noun Project

Sorularınızı not edin ve bir sonraki seansta sorun.