

# HOŞGELDİNİZ



**HACETTEPE  
UNIVERSITY**

PAIN IN MOTION 



 **FACULTY OF MEDICINE  
AND HEALTH SCIENCES**

**Zeynep geçen hafta sebzeleri dođrarken  
parmağını kesti.**



# Neden bu kadar çok acıdı?



# Ağrı Nedir?

Ağrı: Vücutunuzu korumanın doğal bir yoludur

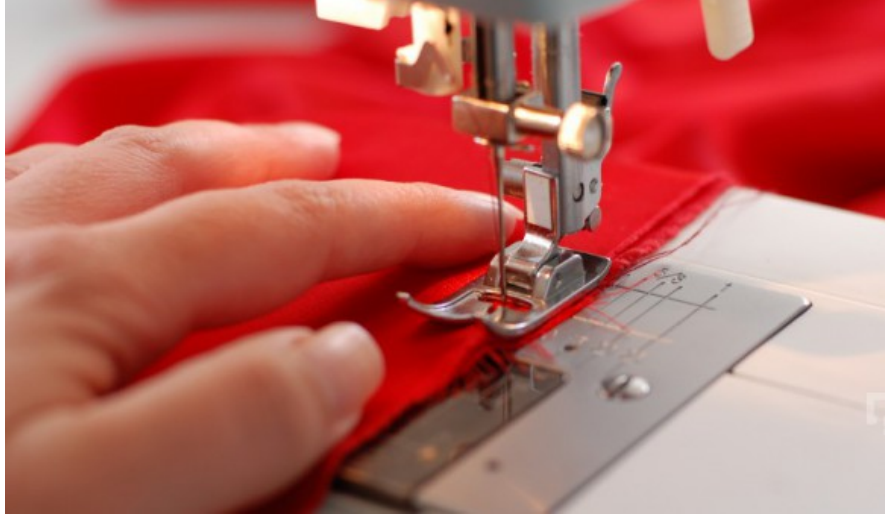


Potansiyel tehlikeye karşı vücudu uyarır.



Vücut **HAYATTA KALMA** cevabı verir.

# Ağrı = Vücadun iç alarm sistemi





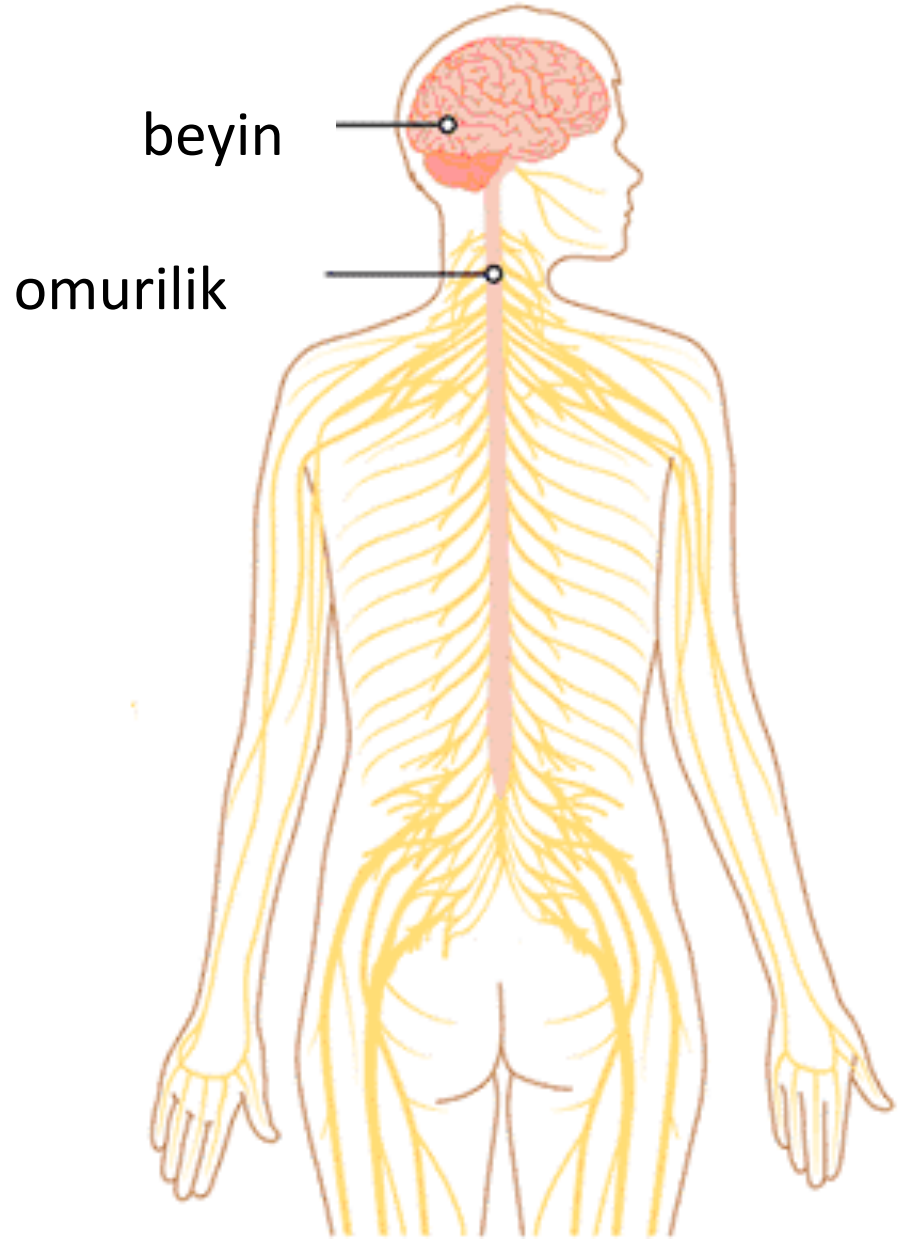
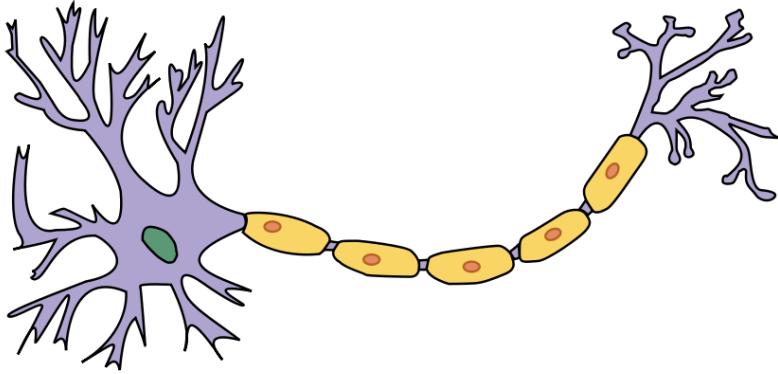
**Ağrı tehlikeli Őeylerden  
kaçınmak iin gereklidir...**



# Ağrının oluşumu

# Sinir sistemi

Sinir hücresi



beyin

omurilik





M

+++  
+++

Mekanik



S

+++  
+++

Sıcaklık



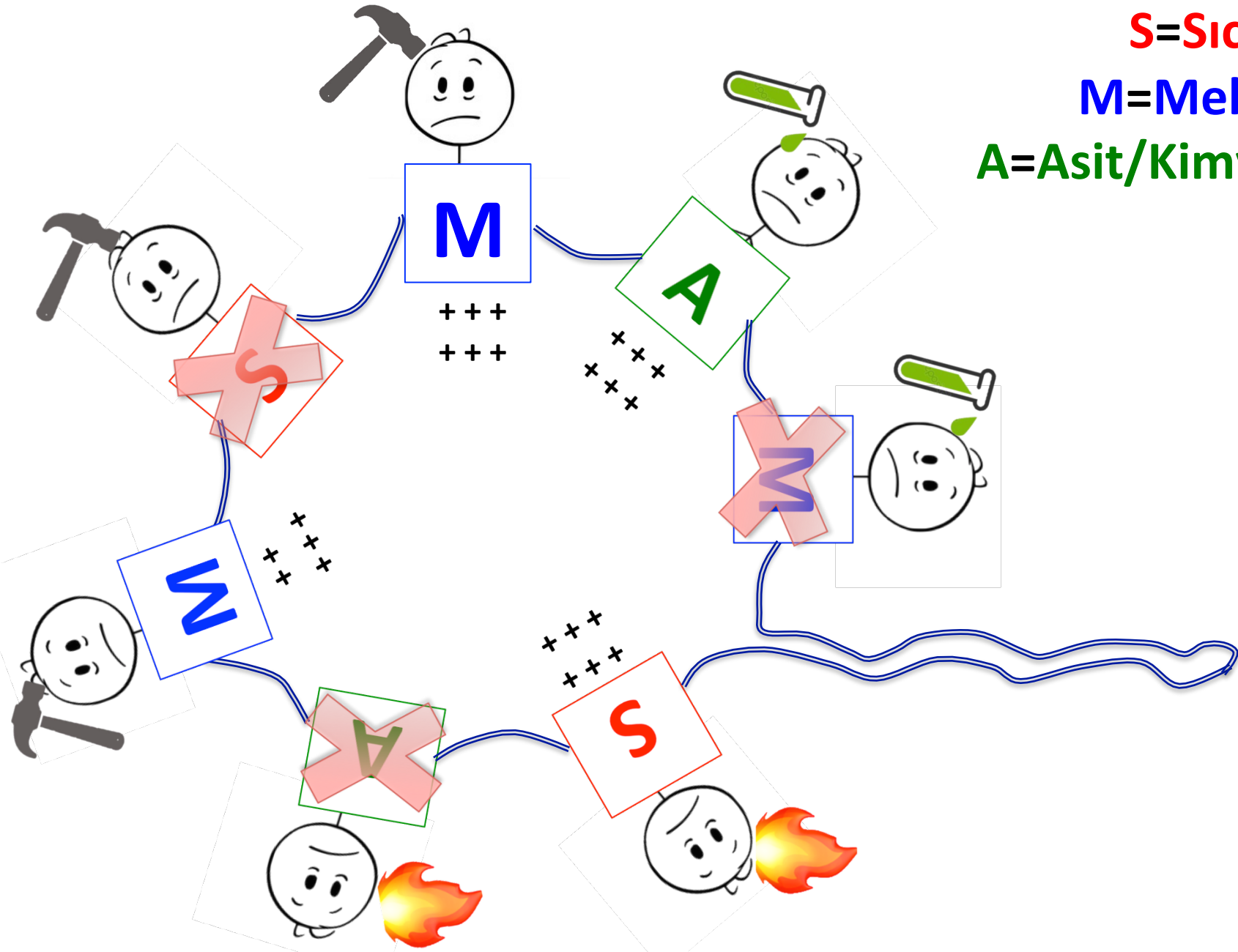
A

+++  
+++

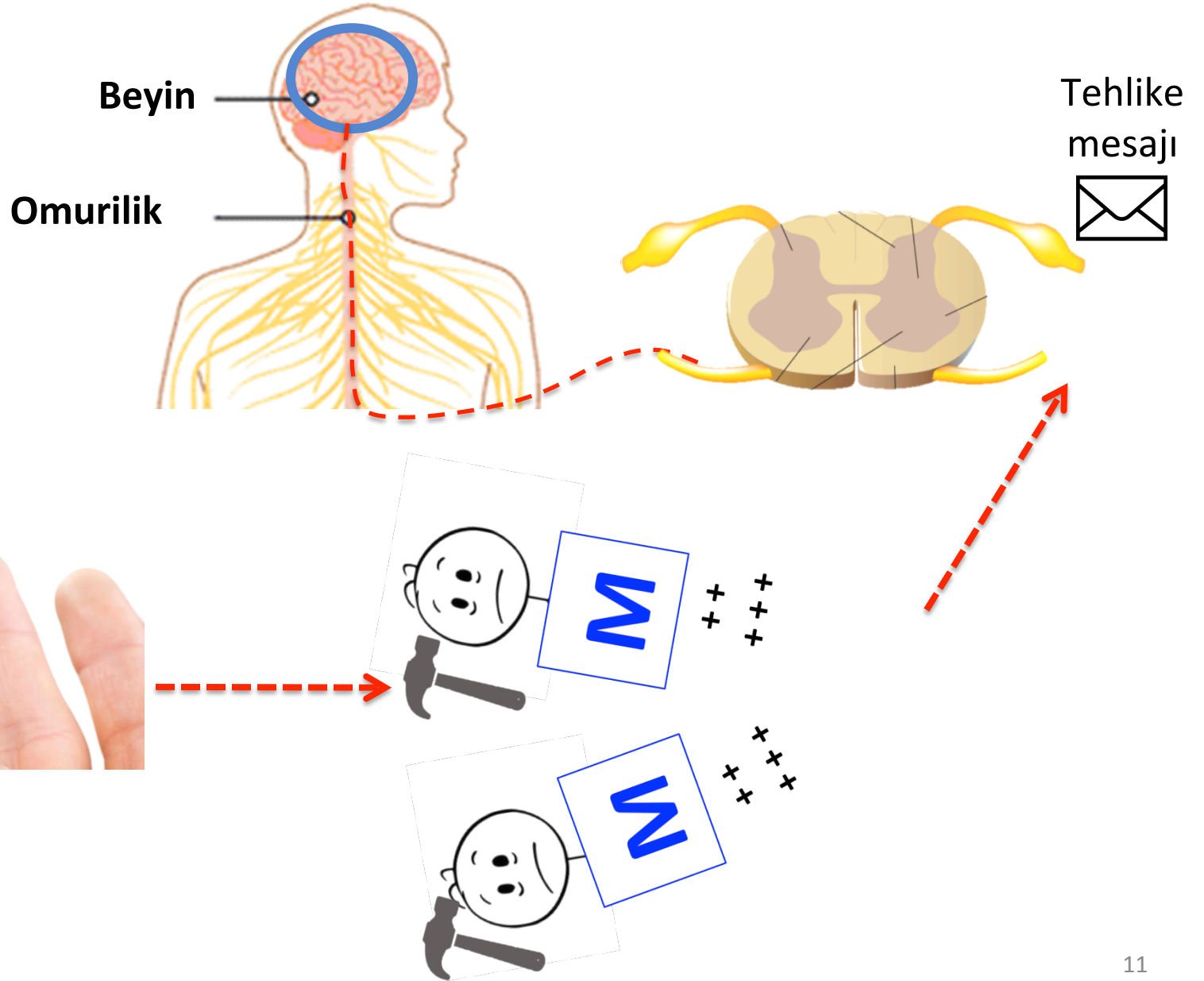
Asit/Kimyasal



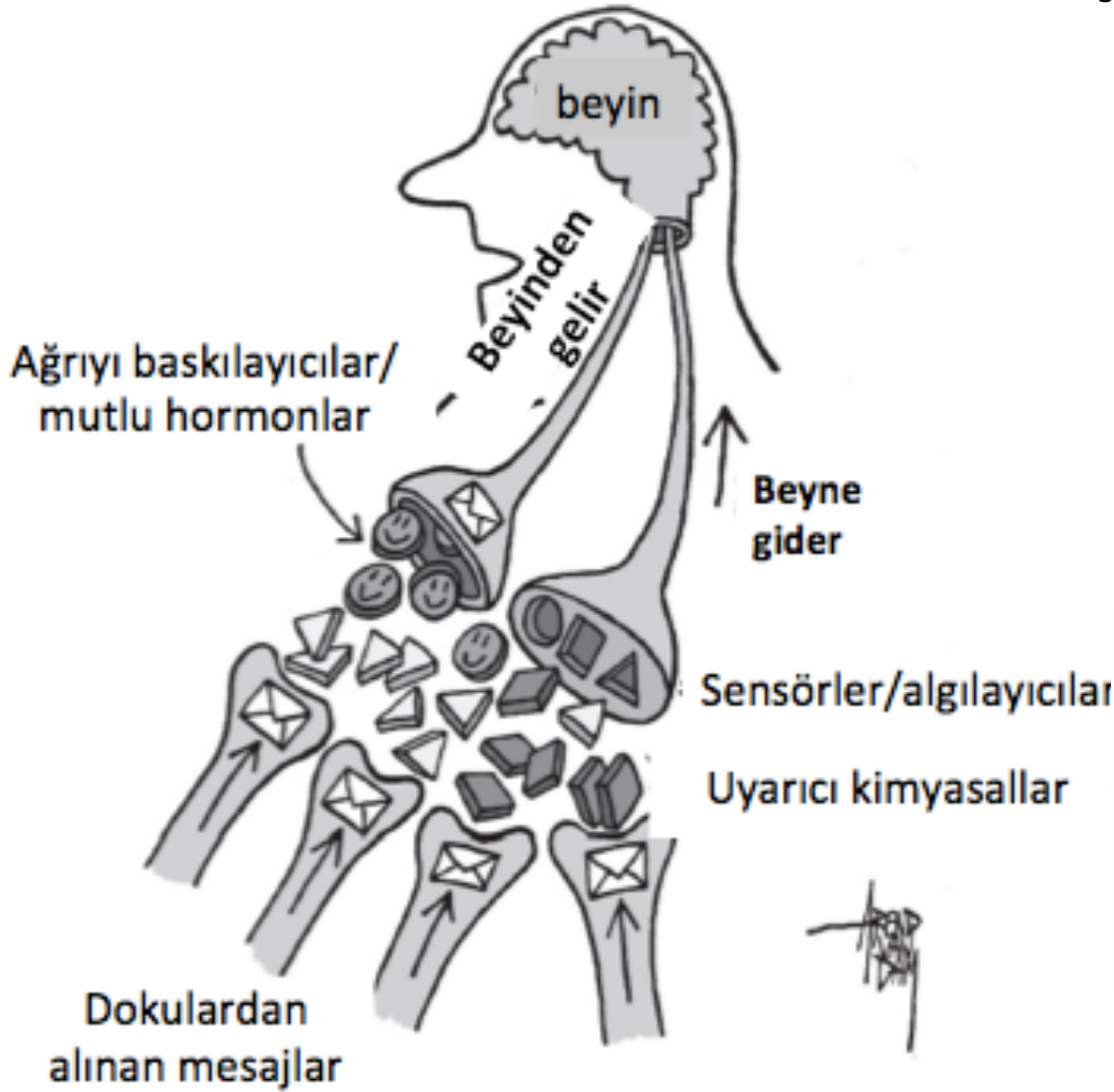
**S=Sıcaklık**  
**M=Mekanik**  
**A=Asit/Kimyasal**



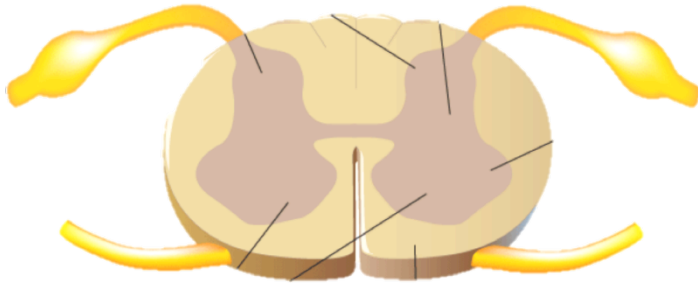
# Ağrının farkına varma



Şimdi tehlike mesajı  
beyne gider.



# Filtre mekanizması

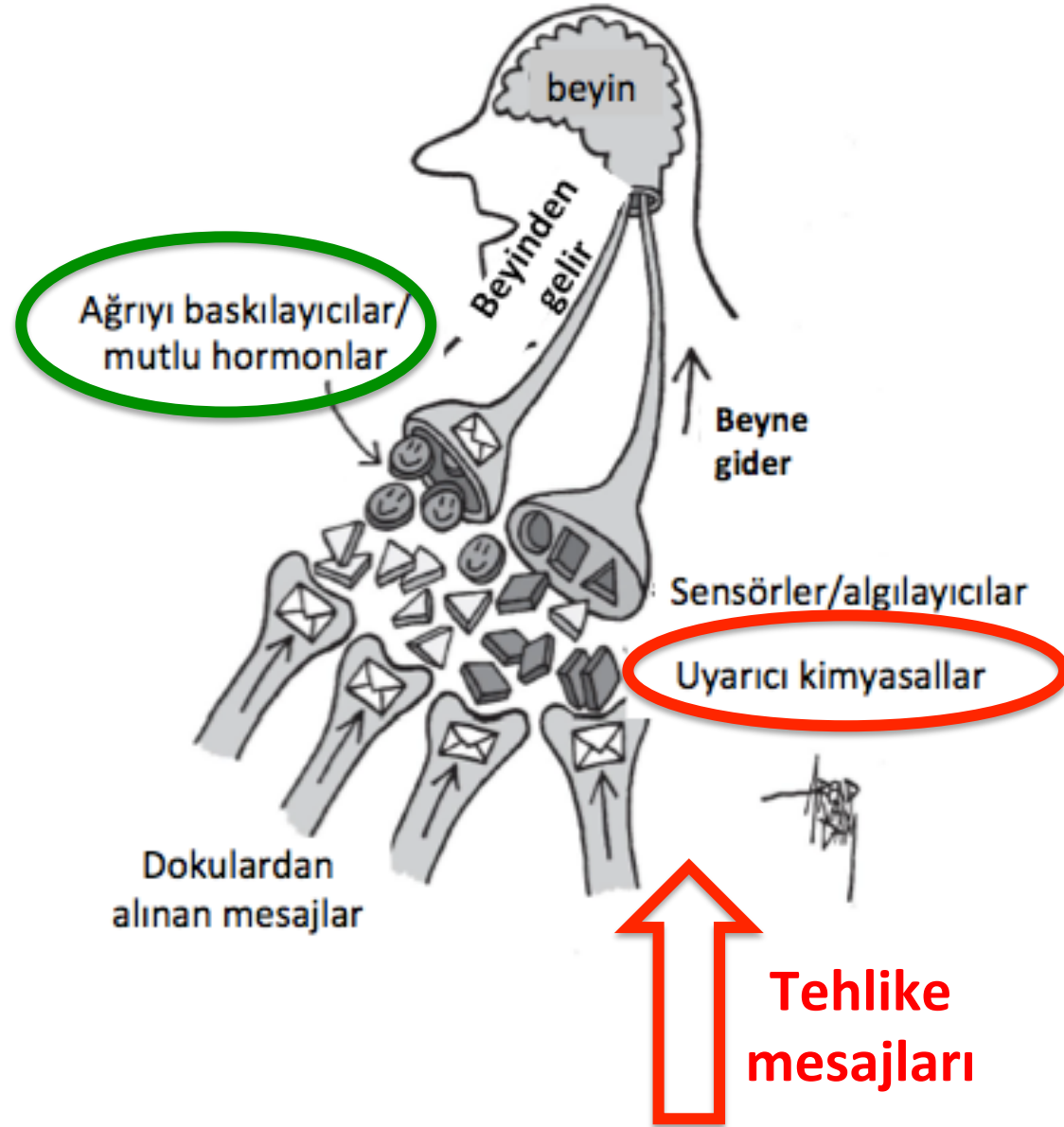




**Ağrı azalır**



**Vücdumuzun kendi  
ağrı kontrol sistemi**



**Ağrı yok**

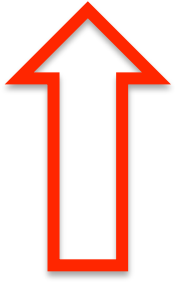


**Çok fazla ağrı**



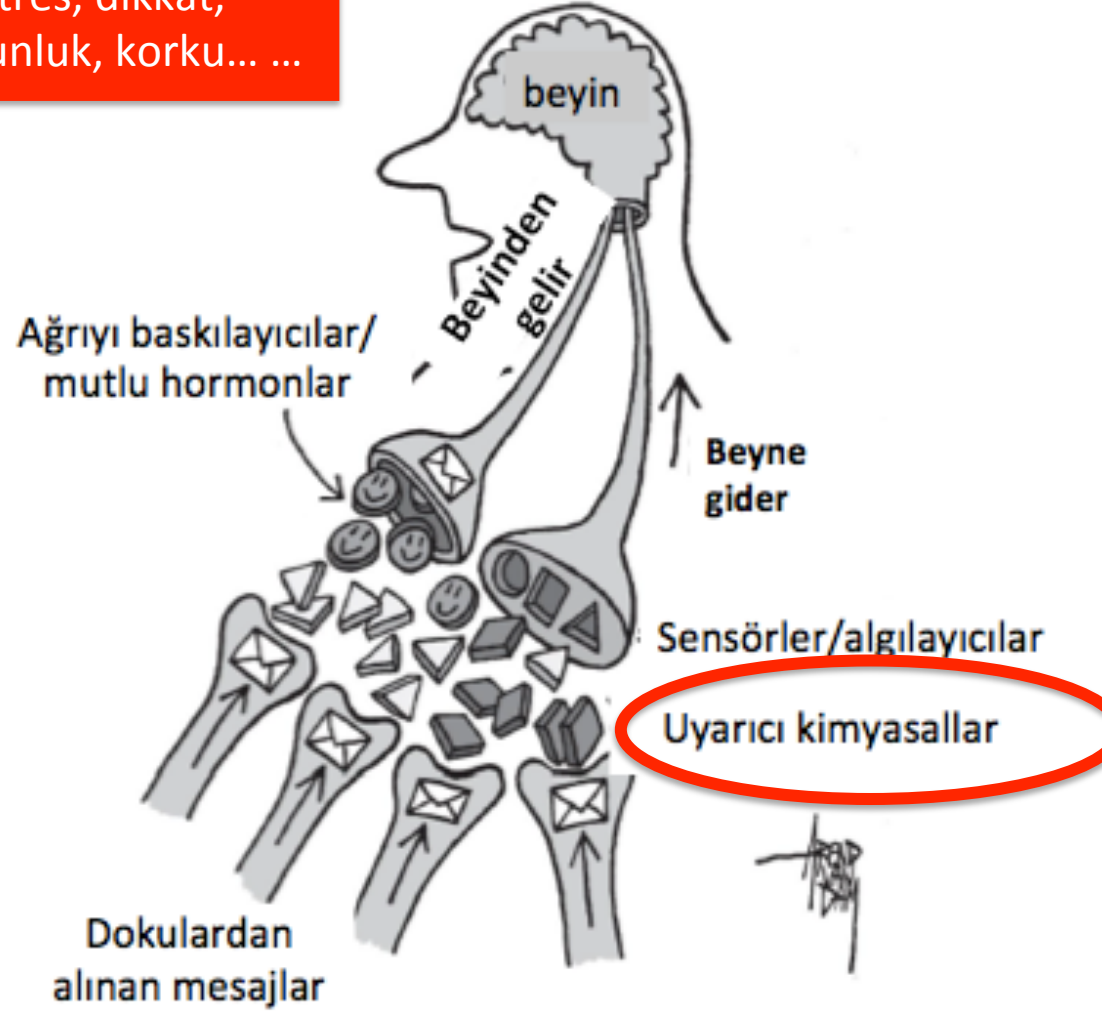




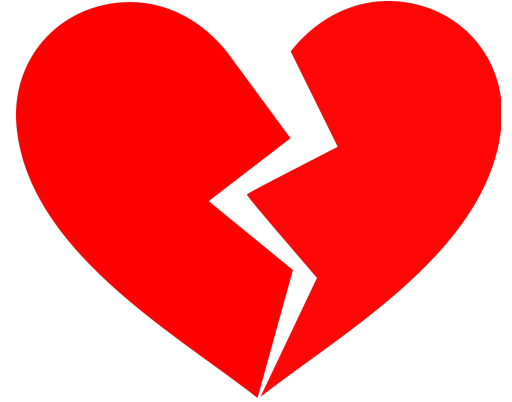


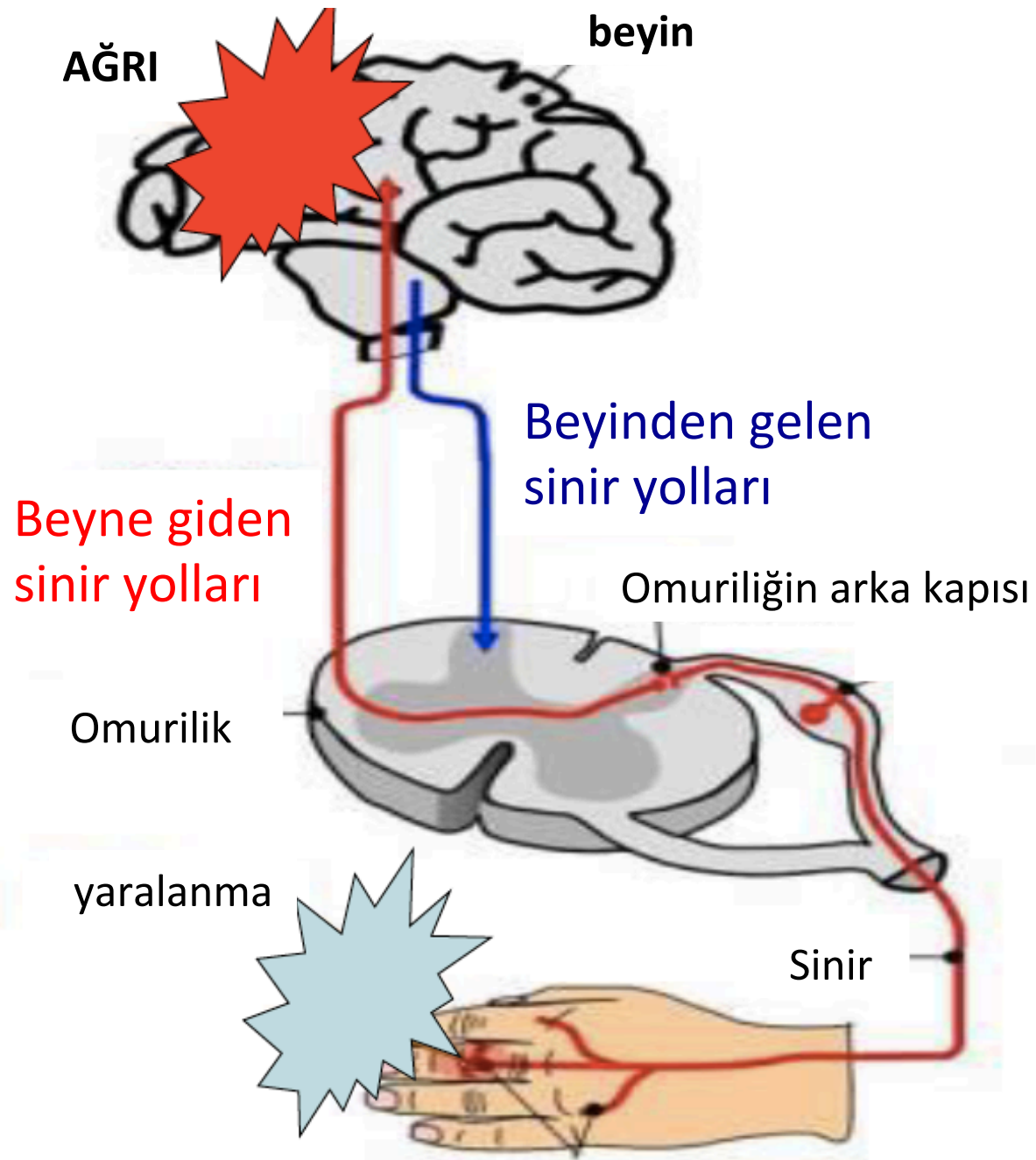
Ağrı  
artar

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

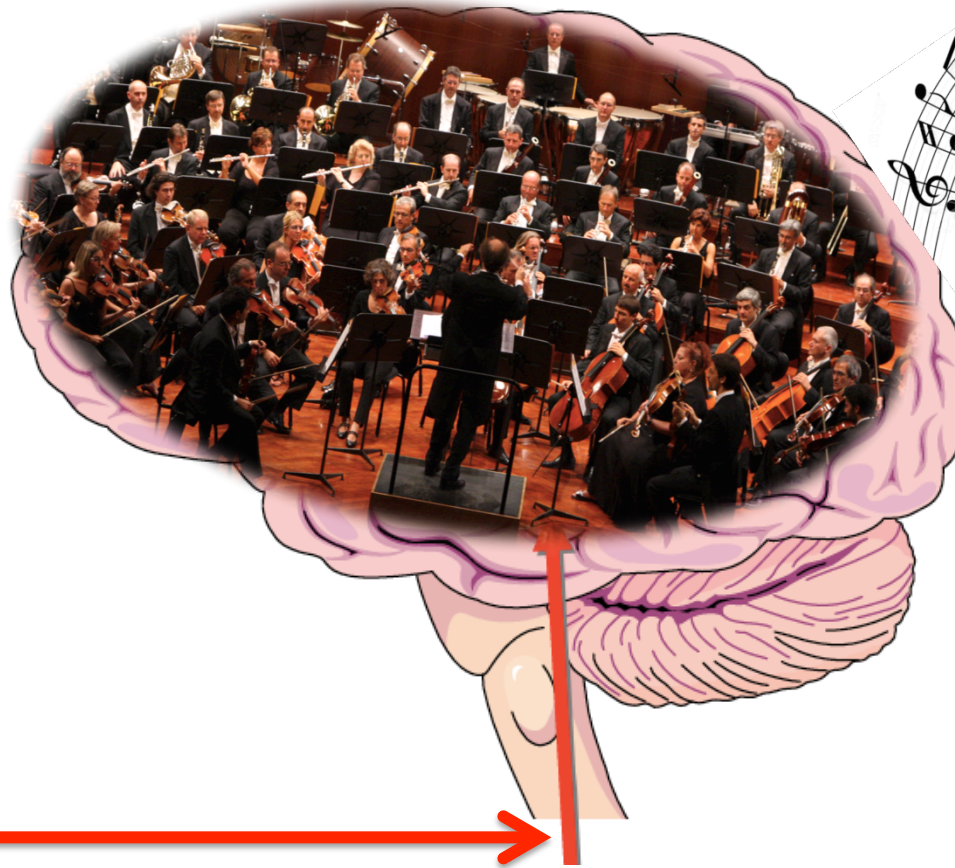


Doku hasarı  $\neq$  Ağrı  
Ağrı  $\neq$  Doku hasarı





**Şarkıyı birçok  
müzisyen birlikte  
çalar.**



# Kronik Ağrı

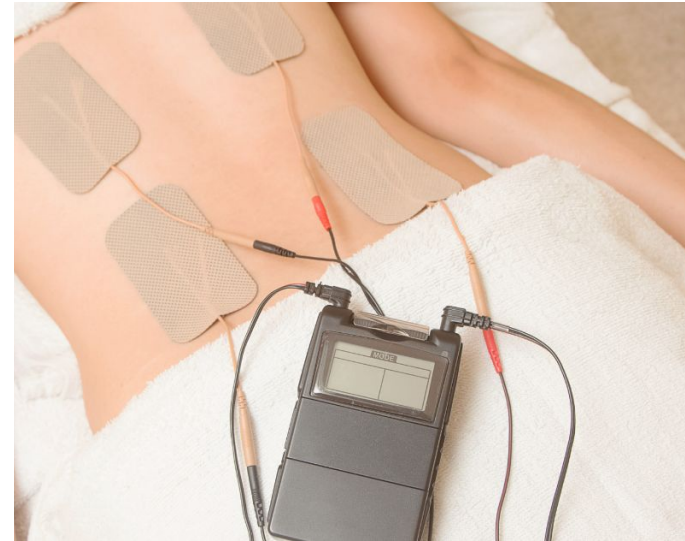


- Hemşire
- Devamlı bel ağrısı ve uyku problemi
- Kesin bir neden?

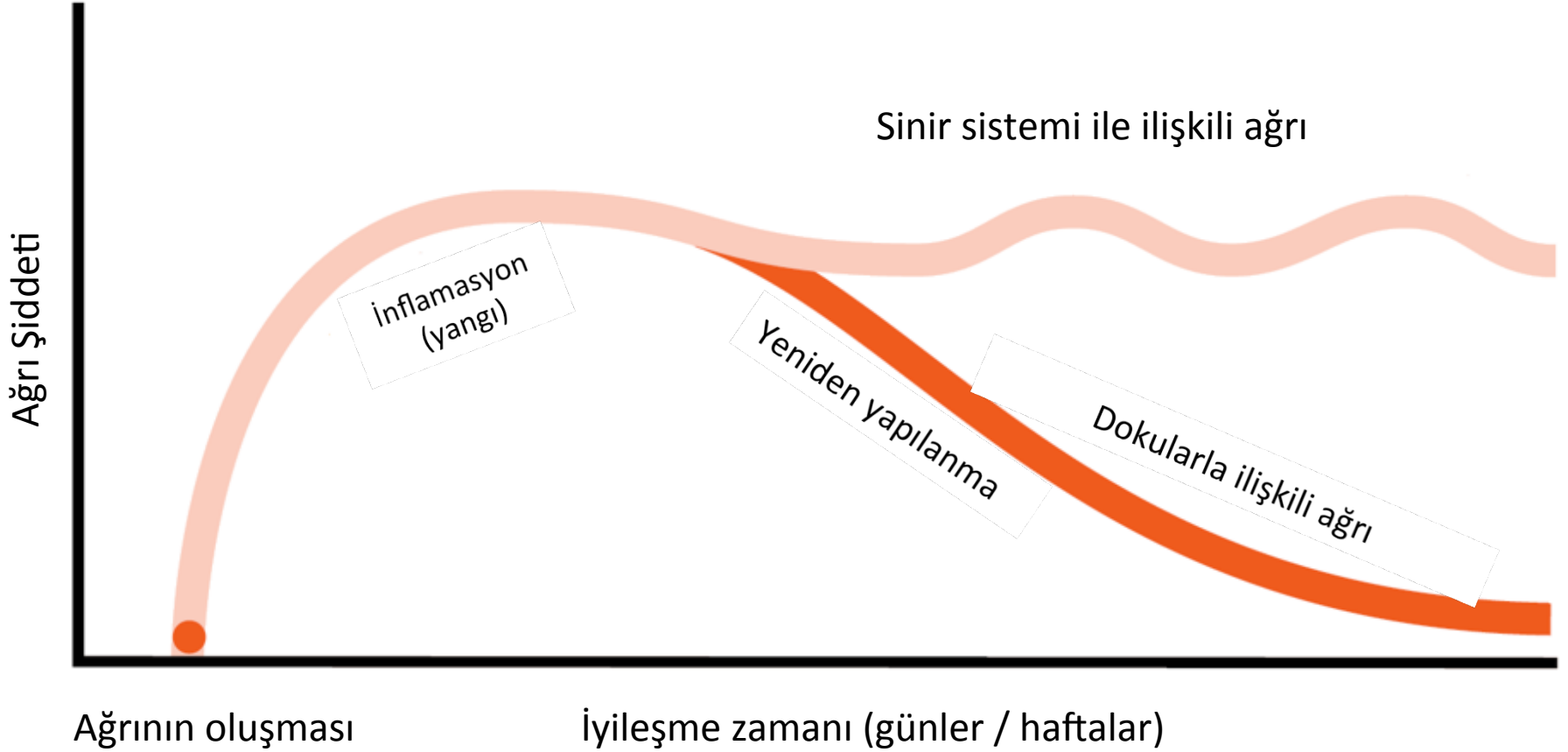


Çözüm?

# Ayşe birçok yöntem denedi...

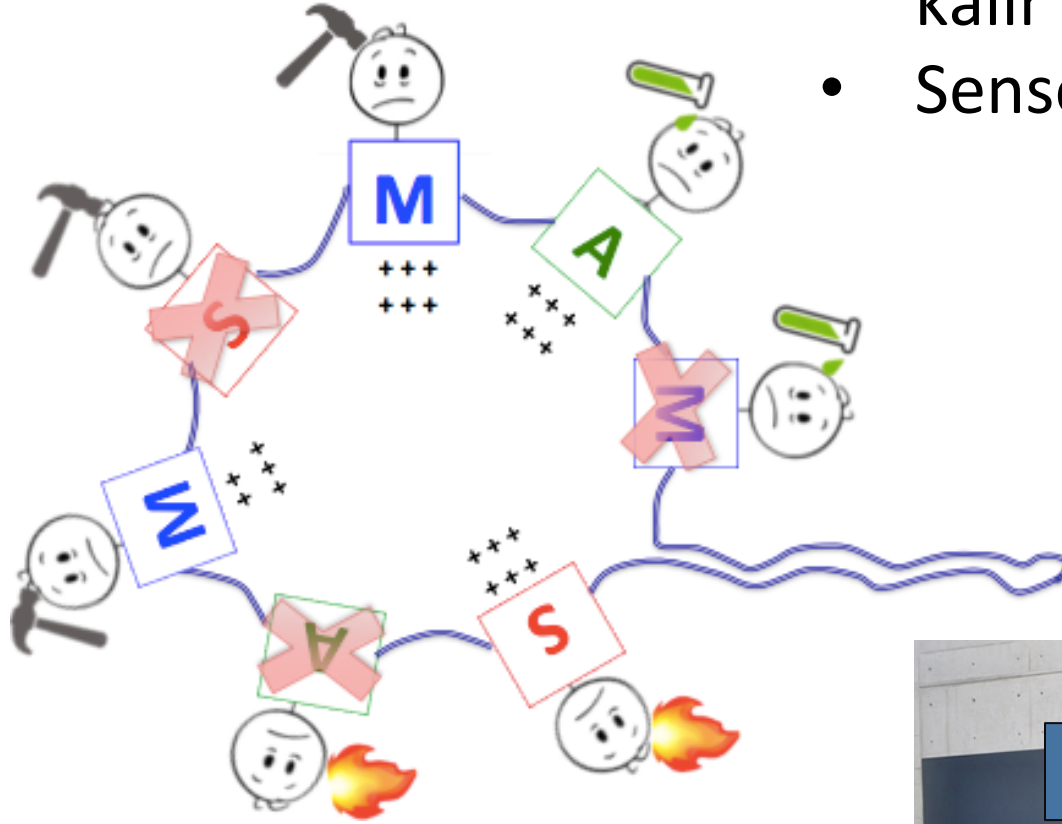


# Neden Ayşe'nin ağrısı devam ediyor?





# Ayşe'ye ne oldu?



Kronik ağrıya uyum sağlama:

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



Aktivite

Din

## İNANIŞLAR



© Can Stock Photo

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



© Can Stock Photo

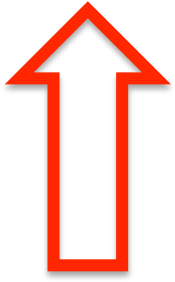
**KORKU  
ENDİŐELER**

**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

**Dinlen ve Sindir**



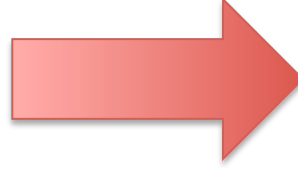
Çalış  
Kaslar!

**Savaş ya da Kaç**



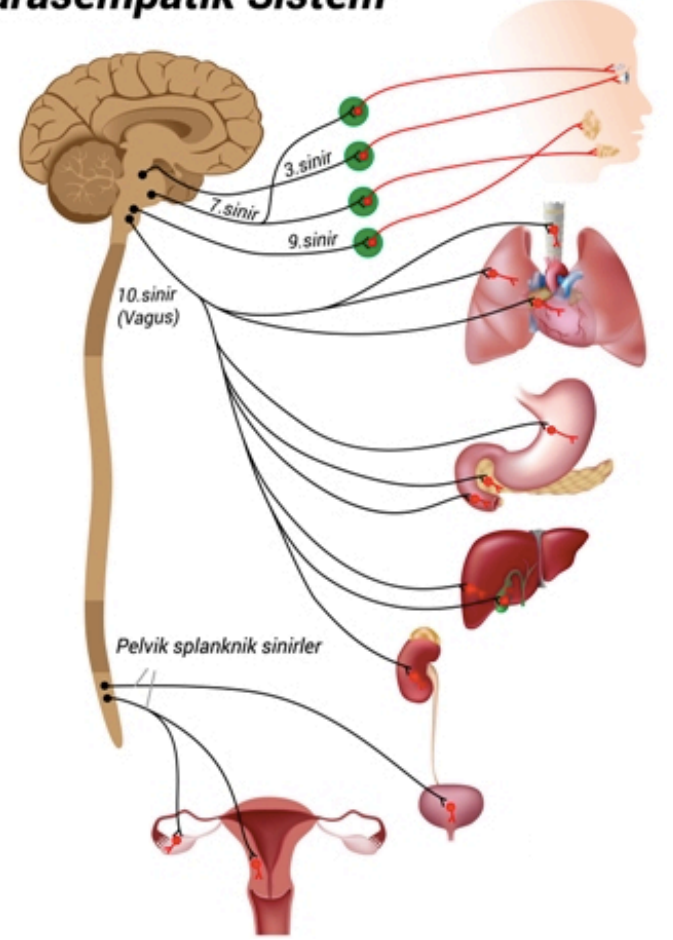


Ayşe!!



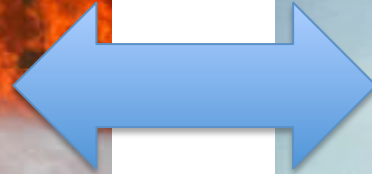
# Azalmış aktivite

## Parasempatik Sistem

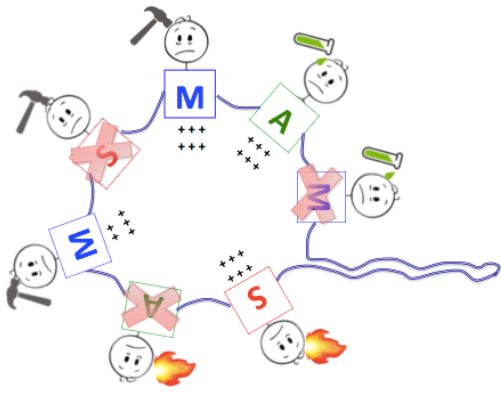


Ayşe!!!

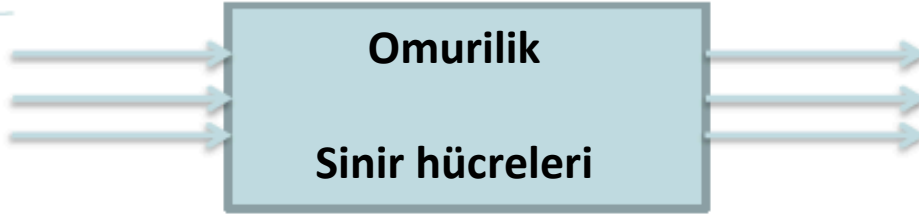
**Ağrıyı yangın alarmına benzetebiliriz...**



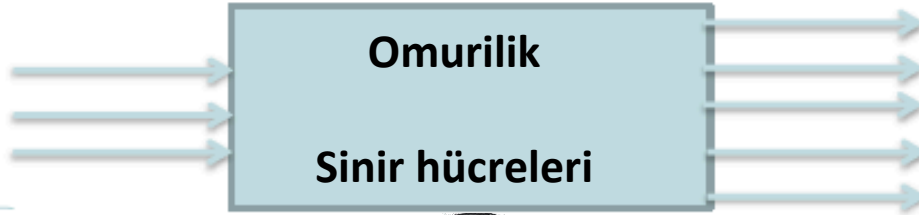




**Tehlike  
mesajları**



**Duyarlılık  
yok**



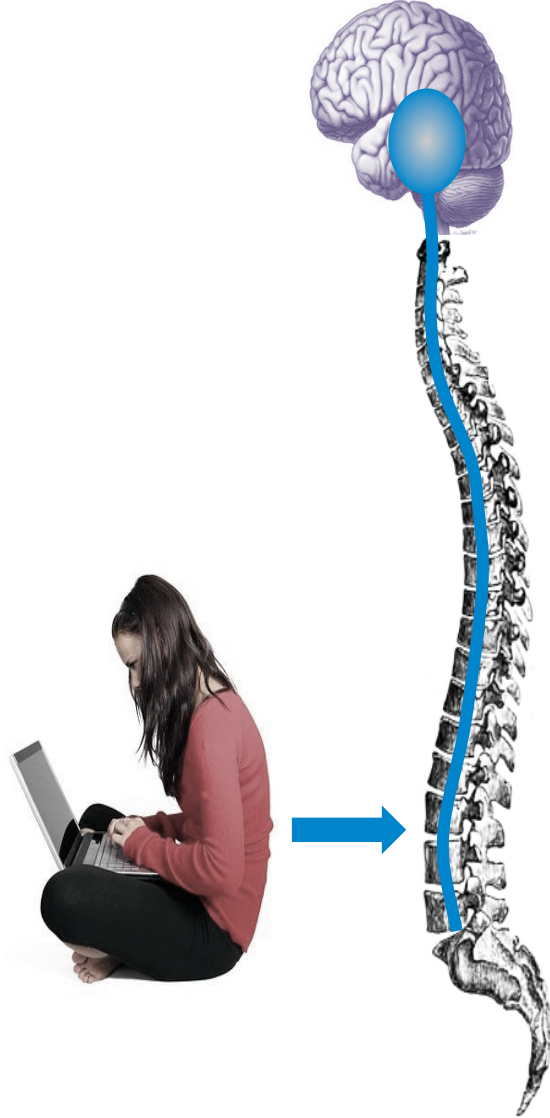
**Duyarlılık  
(hassaslaşma)**

**Tehlikeli  
olmayan  
mesajlar**

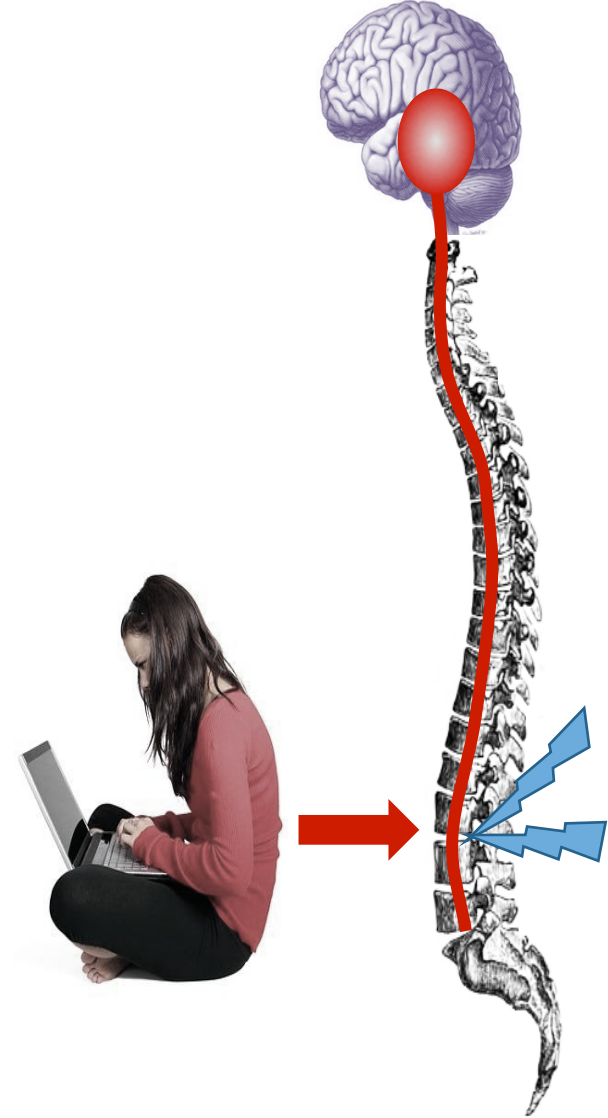




**Duyarlılık yok**



**Aşırı duyarlı  
sinir sistemi**



**İyi eğitilmiş ve  
yetenekli  
orkestra!**



# Bu durum neden Ayşe'nin 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...

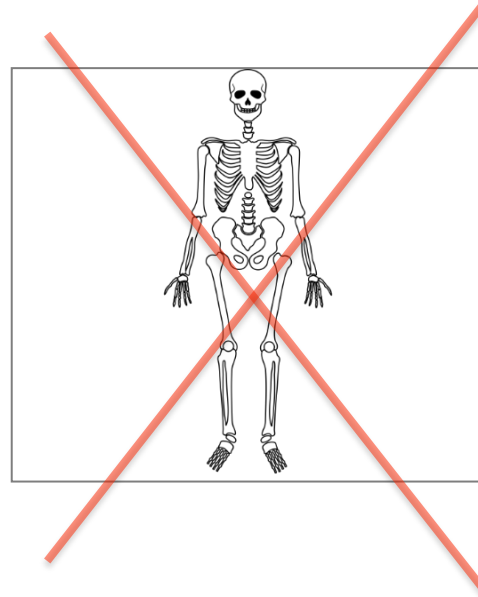
Ağrınızın sorumluluğu alın. Hedeflerinizi belirleyin!

Pozitif olun!  
Negatif inanışlar ve düşüncelerden kaçının...

Ağrınız hakkında daha az endişelenin!

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

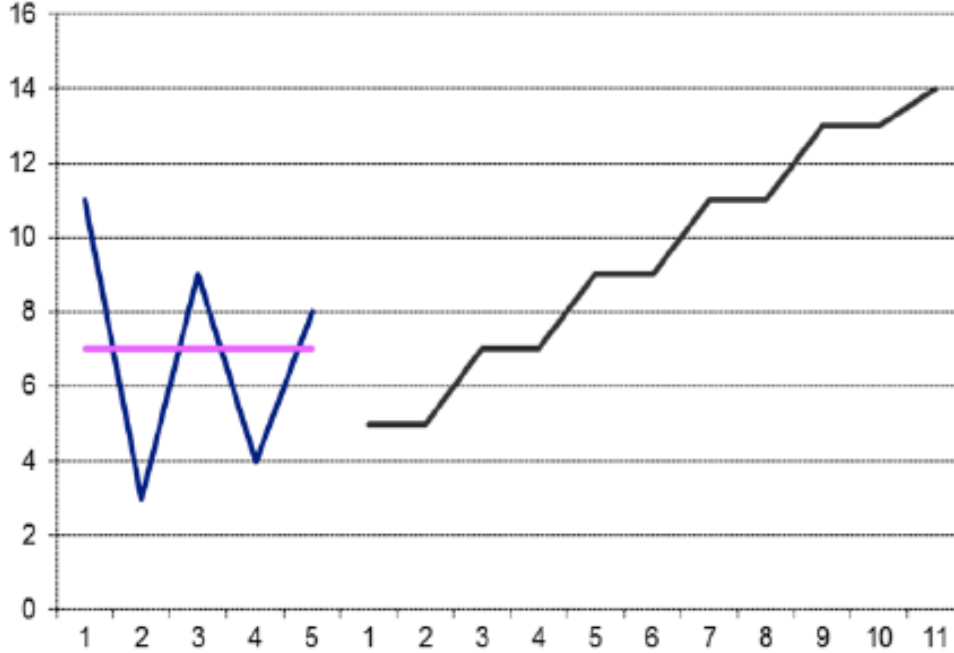
# Tedavinin Merkezi





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 Aigler Cresnar  
from Noun Project

## Sorularınızı not edin ve bir sonraki seansta sorun.