

STRES VE KAS AĞRISI

DR. BEHÇET AL

YAYGIN



KAS AĞRISI OLMAYAN YOKTUR.

CİDDİ MEDİKAL BİR PROBLEM

- Kemiklerden sonra en büyük kitle
- 639 kas
- Toplumun 60%-85% hayatların herhangi bir dönemde bel ağrısı
- Hastaları doktora götüren en önemli neden

EN SIK GÖRÜLEN 10 HASTALIK³



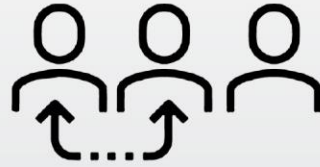
Referans: 3- Başer D A et al. Türkiye İstatistik Kurumu sağlık verilerine göre Türkiye’de en sık teşhis edilen ilk 10 Hastalığın mevcut rehberlerinin haritalaması ve rehberlerin değerlendirilmesi, Türkiye Klinikleri J Med Sci 2016;36(2):65-72

KAS - İSKELET SİSTEMİ HASTALIKLARI²

Günümüz dünyasında endüstrileşme süreci ve çalışma şartlarına bağlı olarak **KİSH artıyor.**²



Çalışanların üçte ikisi ağrılarının **yaşam kalitesini azalttığını** bildiriyor.²



Kötü çalışma postürü nedeniyle oluşan **ağrı, kas spazmı ve geçici yumuşak doku problemleri** tedavi edilmediği takdirde kronik ve geri dönüşü olmayan rahatsızlıklara neden oluyor.²



STRES

- Stres, günlük hayatın içinde her bireyin engellenemez bir biçimde deneyimlediği bir olgudur.

STRES

- Latince 'Estrictia' fiilinden üretilmiş.
- İnsan fizyolojisine zarar veren etmenler ve bu etmenlere karşı bedende meydana gelen istenmeyen değişiklikler olarak adlandırılır.

(Cufta, 2016).

SÖZLÜK

- ❖ Sıkıştırmak,
- ❖ Sıkıca sarmak anlamında isim olarak zorlanma,
- ❖ Gerilim,
- ❖ Dert,
- ❖ Keder,
- ❖ Baskı,
- ❖ Basınç anlamlarında da kullanılabilmektedir.

STRES

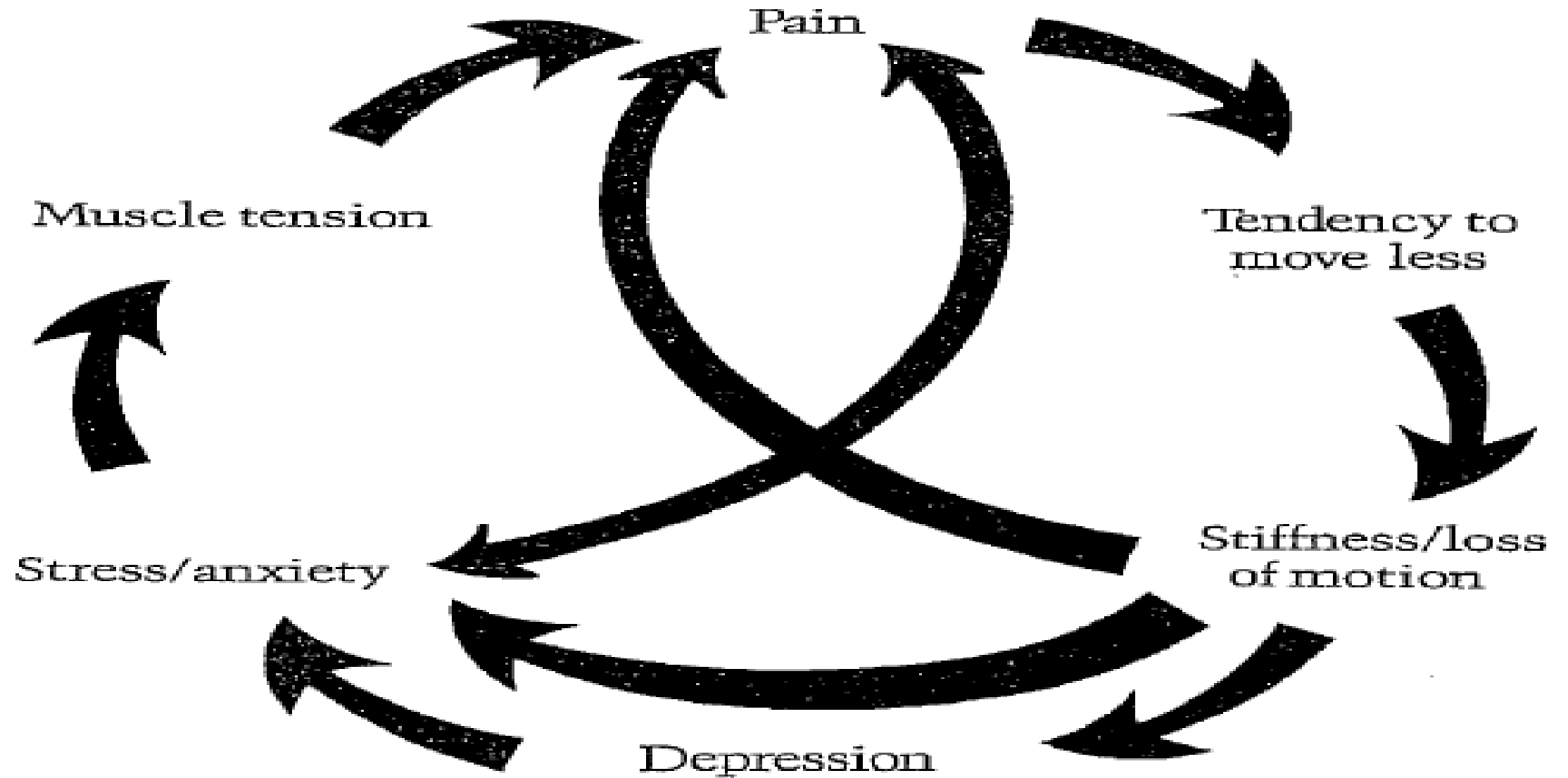




ÇALIŞMA KOŞULU -STRES-KAS AĞRISI

- Marketlerde çalışan bayanlarda iş ve çalışma alanındaki stres kas ağrıları ve kas kasılması yapar.
- Burda psikofizyolojik stres için kişilik yapısı ve çalışma tekniğinin de önemli olduğu vurgulanıyor.

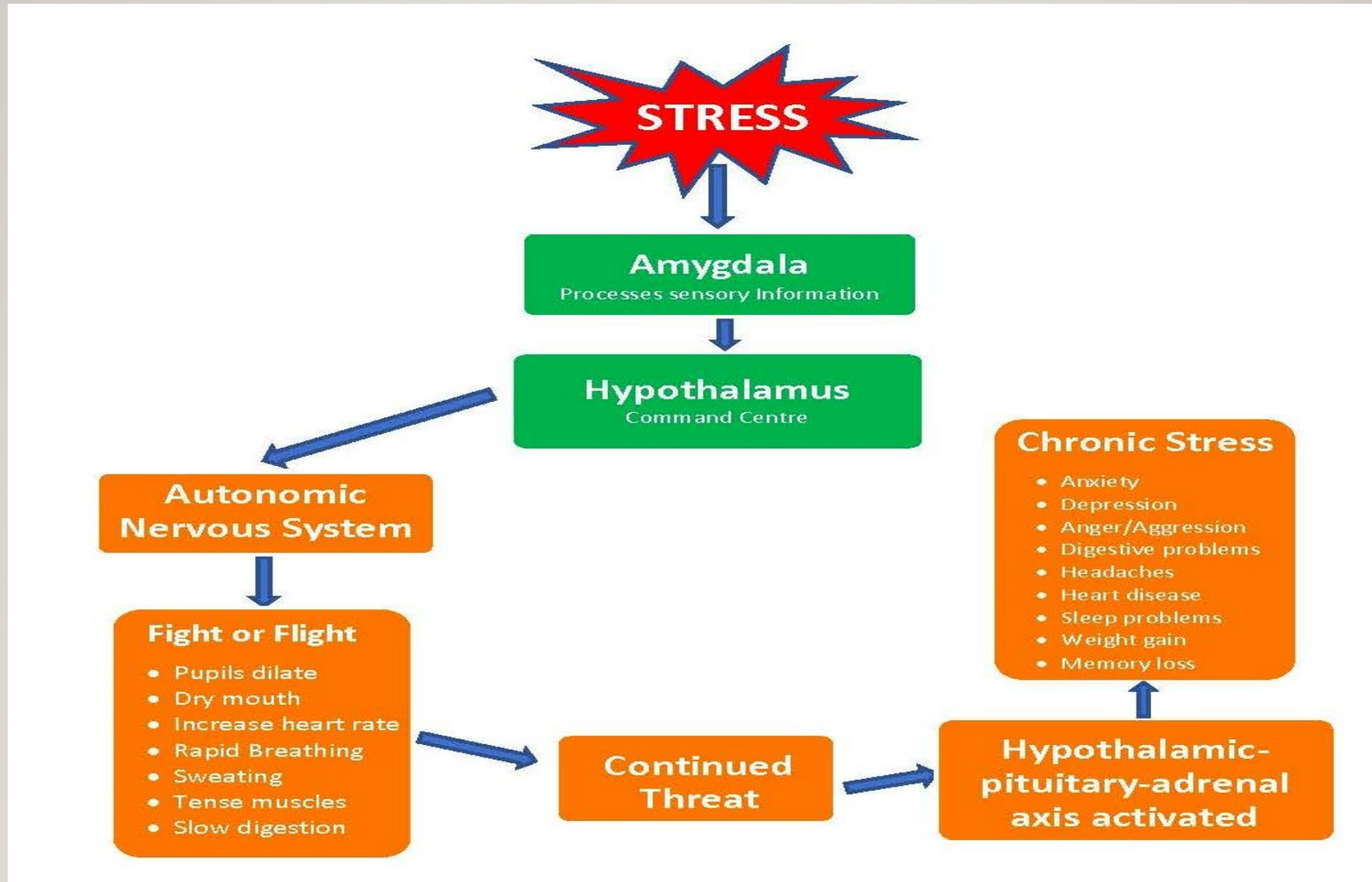
Pain-Stress Cycle



Acute Stress – Physiological Response

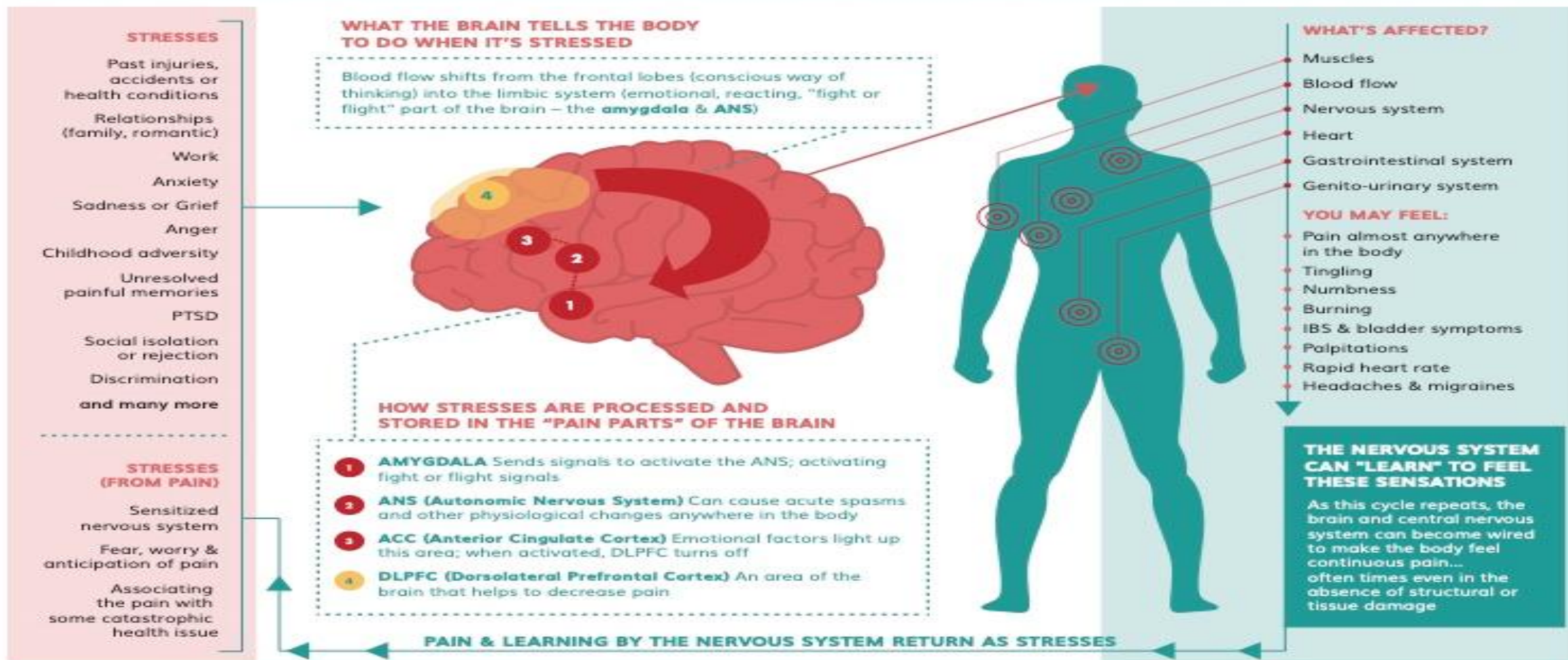


Chronic Stress - Physiological Response



CHRONIC PAIN: A CYCLE OF STRESS AND PAIN

NEUROSCIENCE EXPLAINS HOW STRESS CAN FUEL PERSISTENT PAIN



LEARN HOW TO BREAK THE PAIN CYCLE WITH THE **CURABLE APP**



ORHAN HAREKETİ AĞRIYA NEDEN OLDUĞUNDA

- O eklemi hareket ettirmeyi durdurmak için kasları sıkılaştırma eğilimi,
- Kas spazmları,
- Sıkışan kas ağrıya neden olabilir.
- Sürekli eklemin kullanılmaması kasların ve bağların kontraktürüne (kısalmasına) neden olur.
- Bu hareket kaybı, kas gerginliğini artıran ve daha fazla ağrıya neden olan depresyon ve strese yol açabilir.
- Ek ağrı kaygıyı artırabilir.
- Daha fazla endişe = daha fazla gerginlik = daha fazla acı ... ve döngü boyunca böyle devam eder.

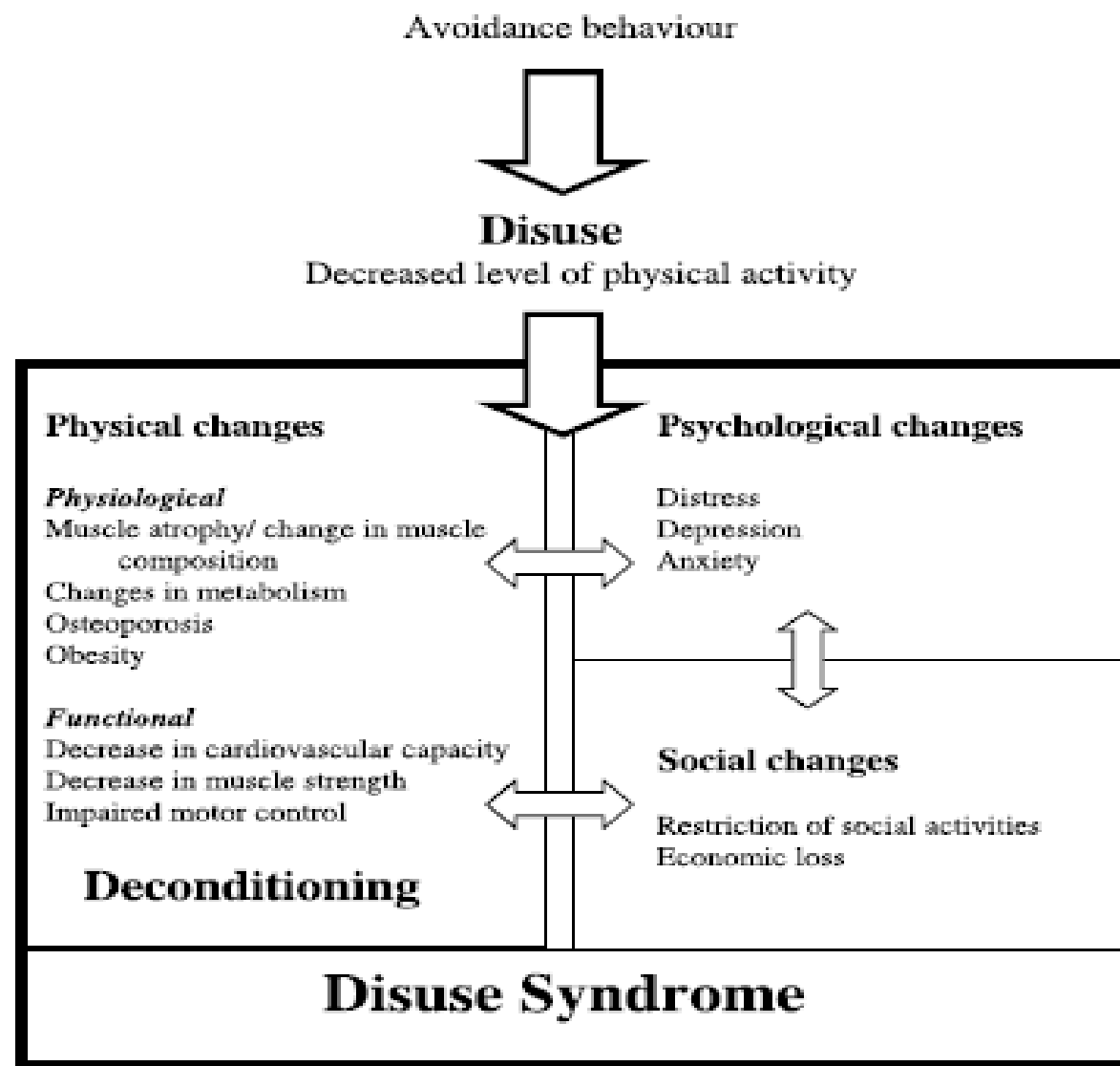


Fig. 1. Disuse syndrome: consequences of long-term inactivity.

İŞ SIRASINDA KAS GERGİNLİĞİ VE DUYGUSAL STRES

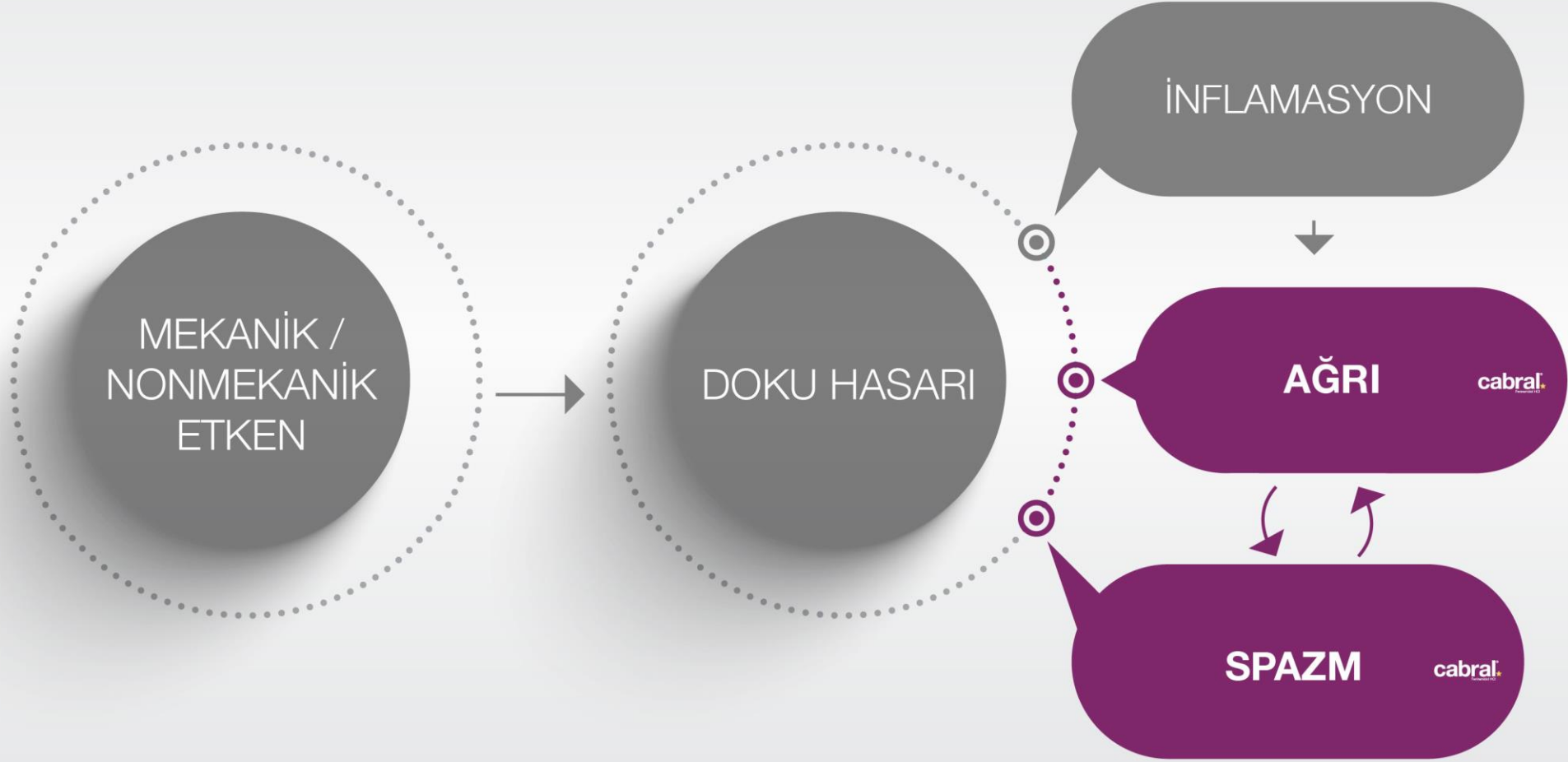
- Normal mesleki ortamlarda çalışma sırasında, algılanan kas gerginliği ve duygusal stres, trapezius kaslarındaki kas aktivitesi açısından fiziksel yük ile ilişkilendirilmiş.

Jens Wahlström et al. Perceived muscular tension, emotional stress, psychological demands and physical load during VDU work.
[International Archives of Occupational and Environmental Health](#) 76(8):584-90

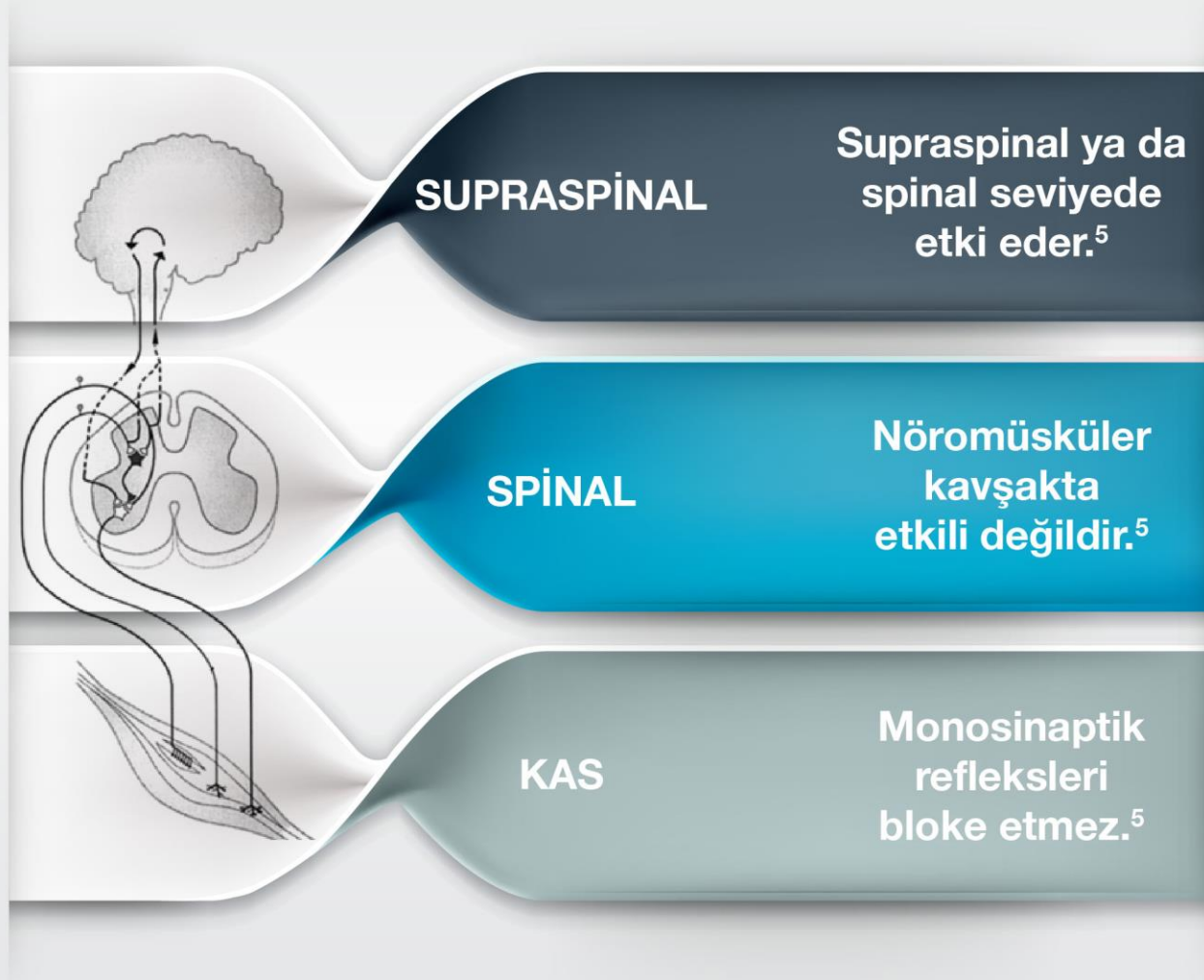
TEDAVİ

- Stres yönetimi teknikleri ve ağrı kesici önlemler gibi aktiviteler bu döngüyü kırabilir ve ağrı ve stresi azaltabilir.

FENİRAMİDOL ETKİ MEKANİZMASI⁵



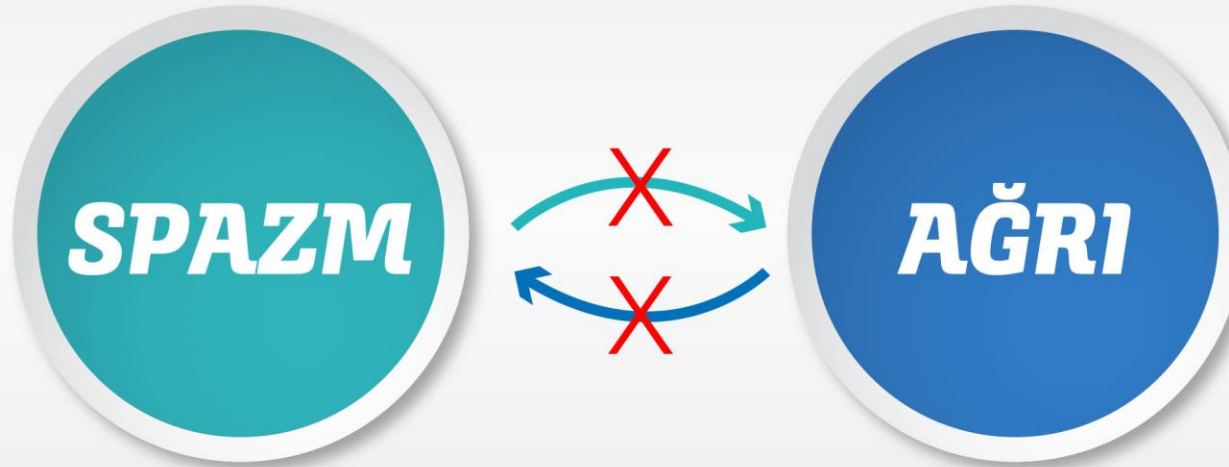
FENİRAMİDOL ETKİ MEKANİZMASI⁵



Referans: 5- Cabral Kısa Ürün Bilgisi

FENİRAMİDOL

Miyorelaksan & Analjezik⁵



DUAL ETKİLİDİR.⁵

AĞRIYI KESMEK

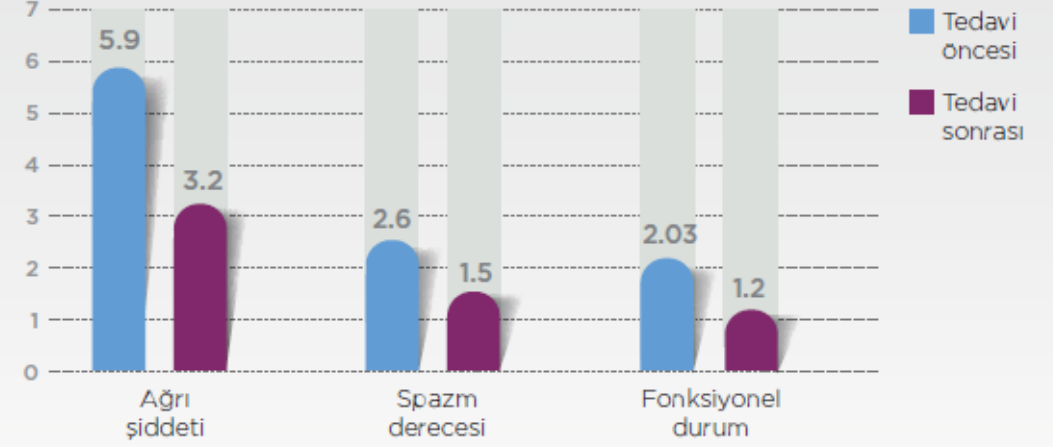
Spinal bozukluklarda
en sık oluşan
semptom ağrıdır.²



Spazm ise ağrıyı artırır.²



Cabral® ile elde edilen anlamlı etkinlik²



$p < 0,001$

Tablo 2 no'lu referanstan yararlanmıştır.

SPAZMI GİDERMEK

Cabral®, spazm derecesini ve
ağrının şiddetini anlamlı oranda azaltarak
etkin tedavi sağlar.²

FENİRAMİDOL ETKİNLİK VE GÜVENLİLİK ÇALIŞMASI¹

Miyaljide Yüksek Etkinlik ve Güvenlilik¹



Referans: 1- Shah H. et al Phenylramidol in acute conditions of lumbago, integumental pain and musculo-skeletal pain: an open label, noncomparative, multi-center study. Open Access Journal of Clinical Trials. May 2011;3:27-33

Teşekkürler