



## ARAŞTIRMA

F.Ü.Sağ.Bil.Tıp Derg.  
2010; 24 (2): 89 - 92  
http://www.fusabil.org

### Lomber Disk Hernili Hastalarda Risk Faktörlerinin İncelenmesi

Yelda Candan DÖNMEZ<sup>1</sup>  
Eda DOLGUN<sup>1</sup>  
Müjgan KABATAŞ<sup>1</sup>  
Türkan ÖZBAYIR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi,  
Ödemiş Sağlık Yüksekokulu,  
Hemşirelik Bölümü,  
İzmir, TÜRKİYE

<sup>2</sup>Ege Üniversitesi,  
Hemşirelik Yüksekokulu,  
Cerrahi Hastalıkları  
Hemşireliği Anabilim Dalı,  
İzmir, TÜRKİYE

Tanımlayıcı tipte olan bu çalışma; lomber disk hernili hastalarda risk faktörlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma bir devlet hastanesi beyin cerrahisi kliniğinde ve beyin cerrahisi polikliniğinde 01 Şubat -31 Mayıs 2008 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışmanın verileri lomber disk hernisi tanısı alan ve çalışmaya katılmayı kabul eden hastalardan (n=75) araştırmacılar tarafından literatüre dayanarak hazırlanan soru formu ile yüz yüze görüşme tekniği ile toplanmıştır. Soru formu sosyodemografik ve tanıtıcı bilgileri ve lomber disk hernisi risk faktörlerini incelemeye yönelik toplam 34 sorudan oluşmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde sayı ve yüzdeler kullanılmıştır. Yaş ortalaması 49.39±15.05 olan hastaların % 68.0'ı kadın, % 49.3'ü ilkokul mezunu, % 52.0'ı ev hanımı ve % 22.7'si çiftçidir. Hastaların % 33.3'ü kilolu, % 22.7'si şişman olduğu, % 49.3'ü mesleklerinin uzun süreli ayakta kalmayı gerektirdiği, % 48.0'ı travma geçirdiği ve travma geçirenlerin % 50.0'ı ağır eşya kaldırdığı saptanmıştır. Bulgulara göre araştırmaya katılan lomber disk hernili hastalarda risk faktörleri; fazla kilo, uzun süreli oturmayı gerektiren meslek, geçirilen travma, ağır eşya kaldırma olarak saptanmıştır. Bu sonuçlara göre önlenabilir risk faktörleri konusunda kişilere eğitim verilerek bilinçlenmenin artırılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Lomber disk hernisi, hasta, risk faktörü.

#### Investigation of Risk Factors in Patients With Lumbar Disc Hernia

This descriptive study was performed to investigate the risk factors of patients with lumbar disc hernia (LDH). The research has been carried about between February 01 – May 31 2008, a state hospital, brain surgery clinic of policlinic. The data were collected from the patients who have been diagnosed with LDH and have accepted to take place in the surgery (n=75) with talking face to face with the patients using the questionnaire that was prepared by investigating the literature. The questionnaire consisted 34 questions about socio-demographic and identifying information, the risk factors of LDH. In the analysis of the data number and percentage are used. According to the findings, the age average of patients was 49.39±15.05. It was found that 68.0% of patients were women, 49.3% were educated from primary school, 52% were housewives, 22.7% were farmers. It was also found that 33.3% of the patients were overweighed and 22.7% of the patients were obesity. 49.3% of the patient's jobs required to be stand, 48.0% of them have had a trauma before and 50% of the ones that have had trauma before hand lift heavy things. As a result of the research the risk factors of patients with lumbar disc hernia were found overweighed, the patients' jobs required to be seated most of the time, trauma had previously, lifting something heavy. Overall, it is suggested to give education about the preventable risk factors to increase the consciousness of patients.

**Key Words:** Lumbar disc hernia, patient, risk factor.

Geliş Tarihi : 22.02.2010  
Kabul Tarihi : 01.04.2010

#### Giriş

Lomber disk hernisi bir hastalık değil, patolojik bir süreçtir. Gövdenin ağır yükünü taşıyan alt lomber omurlar sıklıkla dejenerer olur ve sonuçta anulusu yırtan nukleus pulpozus, hiç ağrı oluşturmadan herniye neden olur. Bu disk hernisinin ağrıya (bel, bacak) yol açması lomber disk hastalığı olarak tanımlanır (1).

Lomber disk hernilerinde en önemli şikayet ağrıdır ve hastalar genellikle belde künt bir ağrıdan yakınır. Ağrı bazen hareketi engelleyecek kadar şiddetlidir ve paravertebral adale spazmına sebep olur. Bu ağrı, ağrı liflerini kapsayan posterior annulus fibrosus ve posterior longitudinal ligamentin gerilmesine bağlıdır. Siyatikalji şeklinde ortaya çıkan ağrı ise disk materyalinin sinir kökleri üzerine yaptığı basının sonucudur. Ağrı karakteristik olarak oturmak, dolaşmak, öksürmek, hapşırma ve gerinmek ile artar. Ağrının şiddeti herniasyonun yeri, miktarı ve basınç etkisine bağlıdır (2).

Lomber disk hernisi oluşumunda tanımlanan risk faktörleri; yaş, cinsiyet, uzun boy, beden ağırlığının fazlalığı, sigara kullanımı, motorlu araç kullanmak, sedanter yaşam tarzı, bel mekaniğine uygun olmayan şekilde hareket etmek, ağır fiziksel aktivite, travmatik kazalar, eğitim düzeyinin düşük olması ve psikososyal faktörler olarak sıralanabilir (3).

#### Yazışma Adresi Correspondence

Yelda Candan DÖNMEZ  
Ege Üniversitesi  
Sağlık Yüksekokulu,  
Hemşirelik Bölümü,  
İzmir-TÜRKİYE

yelda.candan.donmez  
@ege.edu.tr

Bel ağrısının üretken yaş kabul edilen 30 – 50 yaş arasında görülme oranı yüksektir (2). Toplumunu oluşturan bireylerin yaklaşık % 80'i yaşamlarının bir döneminde bel ağrısından yakınır (1,4-7). Prevalansı % 60-80 arasında değişir ve insidans % 5'tir. Bel ağrılarının % 1-3'ü cerrahi girişim gerektiren lomber patolojiye sahiptir. Bel ağrısı olgularının çoğunda prognoz iyidir ve iyileşme tıbbi tedavi veya hiçbir müdahale olmaksızın sağlanır. Erkek, kadın oranı eşittir (1).

Lomber disk hernisi özellikle bel ağrısı, bacak ağrısı, kuvvet kusurları ve hipoestezi gibi bulgularla semptom verdiğinden günümüzün sosyal ve ekonomik önemli sorunlarından birini teşkil eder (5). Ayrıca yapılan sağlık harcamaları iş gücü kaybı göz önüne alındığında maliyetinin çok yüksek olduğu da açıktır (4, 7). Bel ağrısı (low back pain-LBP) nedeniyle alınan izin/raporların yaklaşık % 15'ini oluşturur (1).

### Gereç ve Yöntem

Tanımlayıcı tipte olan bu çalışma; İzmir ili Ödemiş ilçesinde yaşayan lomber disk hernili hastalarda risk faktörlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışma İzmir ili Ödemiş ilçesi Ödemiş Devlet Hastanesi'nde 01 Şubat -31 Mayıs 2008 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evreni; 01 Şubat -31 Mayıs 2008 tarihleri arasında beyin cerrahisi kliniğinde yatan veya beyin cerrahisi polikliniğine kontrol amacı ile muayeneye gelen lomber disk hernisi tanısı alan hastalar oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini 01 Şubat -31 Mayıs 2008 tarihleri arasında beyin cerrahisi kliniğinde yatan veya beyin cerrahisi polikliniğine kontrol amacı ile muayeneye gelen lomber disk hernisi tanısı alan çalışmaya katılmayı kabul eden hastalar (n=75) oluşturmuştur. Örneklem seçiminde basit rastgele örneklem seçim yöntemi kullanılmıştır.

Hastalara araştırmacılar tarafından literatür incelenerek geliştirilen soru formu yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır. Soru formunda sosyo demografik ve tanıtıcı bilgileri (23 soru) ve lomber disk hernisi risk faktörlerini (11 soru) saptamaya yönelik toplam 34 soru yer almaktadır.

Veriler SPSS programında bilgisayara aktarılmış, verilerin değerlendirilmesinde sayı ve yüzdeler kullanılmıştır.

### Bulgular

Araştırma kapsamına dahil edilen hastaların yaş ortalamasının  $49.39 \pm 15.05$  olduğu saptanmıştır. Örneklem dahil edilen hastaların % 68.0'inin kadın, % 49.3'ünün ilkökul mezunu, % 52.0'inin ev hanımı, % 22.7'sinin çiftçi olduğu, % 69.3'ünün sigara içmediği, % 77.3'ünün egzersiz ve spor gibi aktiviteleri yapmadığı, % 49.3'ünün tek katlı müstakil evde yaşadığı, % 33.3'ünün kilolu ve % 22.7'sinin şişman olduğu saptanmıştır (Tablo 1). Kadınların % 47.1'inin 3 ve üzeri doğum yaptığı bulunmuştur.

**Tablo 1.** Hastaların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı.

Sosyo-Demografik Özellikler	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Erkek	24	32.0
Kadın	51	68.0
Eğitim Durumu		
Okur-yazar değil	15	20.0
Okur-yazar	4	5.3
İlkokul	37	49.3
Ortaokul	5	6.7
Lise	9	12.0
Üniversite	5	6.7
Mesleklerine Göre Dağılımı		
Ev Hanımı	39	52.0
Emekli	4	5.3
Memur	3	4.0
Öğrenci	3	4.0
Serbest meslek	9	12.0
Ziraat-Çiftçi	17	22.7
Sigara İçme Durumu		
İçen	12	16.0
İçmeyen	52	69.3
Bırakan	11	14.7
Aktivite Yapma Durumu		
Yapan	17	22.7
Yapmayan	58	77.3
Oturdukları Konut Tipi		
Tek katlı	37	49.3
İki katlı	14	18.7
Apartman	24	32.0
Beden Kitle İndeksi		
Zayıf	8	10.7
Normal	25	33.3
Kilolu	25	33.3
Şişman	17	22.7
TOPLAM	75	100.0

Hastaların mesleklerinin gerektirdiği durumlara göre dağılımına bakıldığında; % 49.3'ünün mesleklerinin uzun süreli ayakta kalmayı gerektirdiği belirlenmiştir (Tablo 2). Tablo 3'e bakıldığında ise; hastaların % 52'sinin daha önce travma geçirdiği görülmektedir. Travma geçiren hastaların % 50'sinin travma nedeninin ağır kaldırma olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

**Tablo 2.** Hastaların mesleklerinin gerektirdiği durumlara göre dağılımı.

Mesleklerinin Gerektirdiği Durumlar	Sayı	Yüzde
Ağır yük kaldırmak	32	42.7
Uzun süreli oturmak	8	10.7
Uzun süreli ayakta kalmak	37	49.3
Hiçbiri	19	25.3

\* Bu soruya birden fazla yanıt verilmiştir.

**Tablo 3.** Hastaların travmaya maruz kalma durumuna göre dağılımı.

Travma Geçirme Durumu	Sayı	Yüzde
Evet	36	48.0
Hayır	39	52.0
TOPLAM	75	100.0

**Tablo 4.** Hastaların Travma Geçirme Nedenlerine Göre Dağılımı ( n=36).

Travma Nedeni	Sayı	Yüzde
Ağır kaldırma	18	50.0
Kayma, düşme	12	33.4
Belini zorlayacak şekilde eğilme	3	8.3
Trafik kazası	3	8.3
TOPLAM	36	100.0

Hastaların % 34.7'sine yeni tanı konulduğu bulunmuştur. Tablo 5'e bakıldığında hastaların % 96.0'ının bacağa vuran ağrı şikayeti ile doktora başvurdukları görülmektedir. Hastaların %34.7'si ağır bir eşya kaldırma sonucunda şikayetlerinin başladığını belirtmişlerdir.

**Tablo 5.** Hastaların başvuru nedenlerine göre dağılımı.

Başvuru Nedeni	Sayı	Yüzde
Bacağa vuran ağrı	72	96.0
Sağ bacakta kasma	13	17.3
Yürüyememe	3	4.0
Oturup kalkamama	1	1.3

\*Bu soruya birden fazla yanıt verilmiştir

Hastaların % 92.0'ının lomber disk hernisi nedeniyle ameliyat olmadığı saptanmıştır (Tablo 6). Tablo 7'de hastaların kullandıkları yatak şekillerine göre dağılımına bakıldığında % 29.3'ünün yaylı yatak kullandıkları görülmektedir.

**Tablo 6.** Hastaların ameliyat olma durumuna göre dağılımı.

Ameliyat Olma Durumu	Sayı	Yüzde
Evet	6	8.0
Hayır	69	92.0
TOPLAM	75	100.0

**Tablo 7.** Hastaların kullandıkları yatak şekline göre dağılımı.

Yatak Şekli	Sayı	Yüzde
Yaylı Yatak	22	29.3
Yerde yatma	13	17.3
Tahta, sunta v.b	5	6.6
Sünger yatak	7	9.3
Pamuk yatak	11	14.7
Ortopedik yatak	7	9.3
Çek yat	2	2.7
Yün Yatak	3	4.0
Yanıtsız	11	14.7
TOPLAM	75	100.0

\* Bu soruya birden fazla yanıt verilmiştir.

### Tartışma

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre hastaların yaş ortalamasının 49.39±15.05 olduğu saptanmıştır. Aydoğan'ın yaptığı bir çalışmada (2), lomber disk hernili hastaların çoğunluğunun (% 63) 30-50 yaş grubunda olduğu saptanmıştır. Yaş ve lomber disk hernisi oluşumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda; yaşlanmanın disk dejenerasyonunu artırarak herniasyon riskini arttırdığı belirtilmektedir. Ayrıca mesleki özelliklerden kaynaklanan riskler nedeniyle en çok etkilenen grubun çalışan yaş grubu olarak kabul edilen 30-50 yaş grubundaki bireyler olduğu belirtilmektedir (1, 8).

Hastaların % 68.0'ının kadın, % 49.3'ünün ilköğretim mezunu olduğu, % 69.3'ünün sigara içmediği, % 77.3'ünün egzersiz ve spor gibi aktiviteleri yapmadığı ve % 49.3'ünün tek katlı müstakil evde yaşadığı saptanmıştır. Kadınların % 47.1'inin 3 ve üzeri doğum yaptığı saptanmıştır.

Hastaların % 52.0'ının ev hanımı, % 22.7'sinin çiftçi olduğu, % 49.3'ü mesleklerinin uzun süreli ayakta kalmayı gerektirdiği saptanmıştır. Aydoğan'ın yaptığı bir çalışmada (2), hastaların çoğunluğunun uzun süreli ayakta durmayı (% 64) ve ağır yük kaldırmayı (% 63) gerektiren işlerde çalıştıkları saptanmıştır. Risk faktörlerinin başında duruş bozuklukları gelir. İkinci önemli etkende ağır kaldırmadır. Bilinçsizce yapılan hareketler, tek taraflı ağır yük taşıma, uzun süreli ayakta kalma, dizleri bükmeden ağır yük kaldırma, ağır fiziksel koşullarda çalışma ve uygun olmayan işyeri şartları en önemli risk faktörleridir. Ağır işte çalışanların yanı sıra büro işleri gibi rahat fakat hareketsiz çalışma koşulları da risk faktörü oluşturur (7, 9). Mesleki özellikler açısından araştırma bulgularımız literatürle benzerlik göstermektedir. Ayrıca sigara kullanımı disklerdeki beslenmeyi bozmasından dolayı lomber disk hernisi etiolojisinde yer almaktadır (1, 8).

Literatürde düşük ekonomik düzey, bedenen iş yapma, oturarak ve ağır kaldırarak çalışma, çalışma yılı, haftalık çalışma günü, günlük çalışma saati, bedenen yoğun çalışma, iş memnuniyetsizliği, stresli iş ortamında çalışma ve egzersiz yapmama ile bel ağrısı arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir (7).

Çalışmamızdaki hastaların % 33.3'ünün kilolu ve % 22.7'sinin şişman olduğu saptanmıştır. Kronik bel ağrısı ile obezite ilişkisini araştıran çalışmalarda, obezitenin özellikle kadınlarda kronik bel ağrısı etiyojisinde rol oynayan ciddi bir risk faktörü olduğu saptanmıştır. Obezitenin omurga üzerindeki yükü artırıcı etkisi tartışılmazdır (7, 9).

Literatürde ağır yük kaldırma, uzun süreli oturma, ayakta durma, seyahat etme ve titreşime maruz kalmayı gerektiren mesleklerin lomber disk hernisi gelişimi açısından risk oluşturduğu belirtilmektedir (9, 10). Bizim çalışmamızda da hastaların % 48.0'nun travma geçirdiği ve travma geçirenlerin de yarısının (% 50.0) ağır eşya kaldırdığı ve % 34.7'sinin ağır bir eşya kaldırma sonucunda şikayetlerinin başladığı saptanmıştır. Aydoğan'ın yaptığı çalışmada (2), hastaların çoğunluğunun (% 73) bel bölgesine yönelik travmaya maruz kaldığı, travmaya maruz kalan hastaların da % 60.2'sinin ağır kaldırma sonrası ağrılarının başladığı bulunmuştur.

Çalışmamızda hastaların % 34.7'sine yeni tanı konulduğu, % 96.0'nun bacağa vuran ağrı şikayetiyle

doktora başvurdukları görülmektedir. Güven ve ark. (5) lomber disk hernili hastalarda yaptıkları retrospektif bir çalışmada (n= 46) hastaların hepsinin bel ağrısı ve tek taraflı veya bilateral siyatikten şikayetçi oldukları görülmüştür. Yapılan bir başka çalışmada (2), lomber disk hernili hastaların çoğunluğunda bacak ağrısı (% 70) ve bel ağrısı (% 62) yakınmalarının olduğu ve % 50.7'sinin fizik tedavi aldığı saptanmıştır. Kaynaklarda lomber disk hernisine bağlı yakınmaların bel ağrısı, bacak ağrısı, kasılma, uyuşma, kuvvet kaybı, ayak düşmesi olduğu belirtilmektedir (8). Araştırma bulgularımızın literatür bilgisi doğrultusunda olduğu söylenebilir. Lomber disk hernili hastaların en önemli yakınması lokalize bel ağrısıdır (4, 11). Bu ağrı yavaş yavaş gelişen yaygın, batıcı, hareketle artan istirahatle azalan, belde ve etkilenen sinir kökünün anatomik dağılımına uygun olarak bacağa yayılan bir ağrıdır (4).

Çalışmamızın sonunda hastaların çoğunluğunun fazla kilolu olduğu, mesleklerinin uzun süreli ayakta durmayı gerektirdiği, travma geçirdiği, ağrı (bel ağrısı, bacağa vuran ağrı) şikayeti ile başvurduğu, ağır bir eşya kaldırma sonucu şikayetlerinin başladığı saptanmıştır. Çalışmamızın sonuçları literatürde belirtilen risk faktörleri ile uyum göstermektedir. Buna göre önlenebilir risk faktörleri ve beden mekaniklerinin doğru kullanılması konusunda kişilere eğitim verilerek bilinçlenmenin artırılması ve önlenebilir risk faktörleri için kişilerin yaşam koşullarını düzenlemesi önerilmektedir.

## Kaynaklar

- Özbayır T. Nörolojik travmalar. Dahili ve Cerrahi Hastalıklarda Bakım. Ed: Karadakovan A, Aslan FE, Adana: Nobel Kitabevi, 2010: 1245-1274.
- Aydoğan N. Lomber Disk Hernisi Nedeniyle Cerrahi Girişim Uygulanan Hastaların Taburculuk Aşamasındaki Bilgi Gereksinimleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Programı, 2005.
- Erdil F. Elbaş NÖ. Sinir sistemi cerrahisi (nöroşirurji) ve hemşirelik bakımı. Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Kitabı. IV. Baskı, Ankara: Aydoğdu Ofset, 2001: 137-226.
- Çetinkaya FB. Lomber Disk Hernili Hastalarda Egzersiz ve Elektrik Stimülasyonunun Etkinliği. Uzmanlık Tezi, İstanbul: TC. Sağlık Bakanlığı 70. Yıl İstanbul Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2005.
- Güven MB, Çırak B, Işık HS, Kıymaz N. Lomber disk hernilerinde retrospektif bir çalışma. Van Tıp Dergisi 1999; 6: 20-23.
- Ocak FDM, Karaaslan M, Tutar İ ve ark. Lomber disk hernilerinde konservatif tedavi etkinliğinin klinik parametreler ve manyetik rezonans görüntüleme yöntemi ile değerlendirilmesi. Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi 2007; 53: 108-112.
- Öngel K. Birinci basamakta bel ağrısı olan hastalara yaklaşım. Aile Hekimliği Dergisi 2007; 1: 54-58.
- Erkal S. İnterverbal disk hernileri. Nörolojik Bilimler Hemşireliği. Ed: Egemen N, Arslantaş A, Alter Yayıncılık, 2006: 212-220.
- Kılıç T. Bel ağrılarını önlemenin yolları. <http://www.beyincerrahisi.net/index.phtml> 18.02.2010.
- Nelson A, Fragala G, Menzel N. Myths and facts about back injuries in nursing, AJN 2003; 103: 32-40.
- Güz H, Doğanay Z, Güz T. Lomber disk hernisi nedeniyle ameliyat olan hastalarda ameliyat öncesi anksiyete. Nöropsikiyatri Arşivi 2003; 40: 36-39.