

## KRONİK PELVİK AĞRI

Kronik pelvik ağrı, kişinin hem fiziksel hemde psikolojik olarak etkilendiği ve sosyal olarak genelde kendini izole etme isteği içinde bulunmasına neden olan bir durumdur.

Amerikan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Derneği (ACOG) 2004 yılında yayınladığı bültende kronik pelvik ağrıyı; altı ay ya da daha uzun süren, döngüsel olmayan, fonksiyon kısıtlılığına ya da tedavi arayışına neden olan, pelvis, karın ön duvarı (göbek seviyesi veya altı) ya da kalçalarda lokalize ağrı olarak tanımlamış ve bu tanım yaygın kabul görmüştür. Tanımı geniş olan bu rahatsızlık durumunun dolayısı ile sebepleri de bireyseldir ve her koşulda kişiye özgü, multidisipliner bir yaklaşım ile tedavi planlanması, akademik çalışmalar ile desteklenen ve genel kabul gören yöntemdir.

Öncelikle böyle bir tanı aldıysanız veya bu tanı kriterleri ile uyumlu olduğunuzu düşünüyorsanız kendinizi pozitif bir tabloya hazırlayın. Evet zannettiğiniz gibi negatif bir tablo yok. Çünkü uzun süren ve size kötü deneyimler katan bu sorunun çözümü için multidisipliner yaklaşımlar ile çözümlere çok yakınsınız ve sizin durumunuzu yaşayan çok fazla insan var.

Literatüre baktığımızda görüyoruz ki; çalışmaların yapıldığı bölgelere göre değişmekle birlikte üreme çağındaki kadınlar %4-25 aralığındaki bir oranda kronik pelvik ağrı tanısına sahip ve ortalama olarak kliniklere başvuran kişilerin %40 ında bu sorun kendisini göstermekte. Yine çalışmalar gösteriyor ki; kronik pelvik ağrı 15-73 yaş arası kadınlarda 38/1000 prevalans oranı ile en sık rastlanan jinekolojik semptomlardan. Bu oran migren (21/1000), astım (37/1000) ve kronik bel ağrısı (41/1000) ile karşılaştırılabilir düzeyde yüksek, yani oldukça yaygın. Ayrıca kadınların %14 ü hayatlarının bir döneminde pelvik ağrıyı deneyimlemektedir. Burada dikkatinizi çekmesini istediğimiz ve tekrar üzerinden geçmek istediğimiz konu kronik pelvik ağrının bir hastalık değil bir semptom olduğudur. Yani en başta dediğimiz gibi bir çok farklı ve bireysel sebepten dolayı (psikolojik kökenli, kas/eklem/sinir temelli, iç organlar ile ilgili vb.) bu rahatsızlığı hissediyor olabilirsiniz.

Kronik pelvik ağrı yaşayan kişilerde pelvik taban kasları başta olmak üzere kas iskelet sisteminde etkilenimler bekleneceği için etkilenen kas gruplarına yönelik fizyoterapi çalışmaları büyük önem taşımaktadır. Ayrıca kas iskelet sistemi ile ilgili hastalıklar/yaralanmalar da kronik pelvik ağrı nedenlerinden olabilir. Fizyoterapi yine bu noktada sebebi ortadan kaldırarak çözüm sağlamak adına sizlere yardımcı olabilir. Sebep olan bu durumları genel olarak gruplayacak olursak şunlardan bahsedebiliriz;

- Pelvik taban kas spazmı
- Miyofasiyal ağrı sendromu
- Piriformis sendromu
- Muskuler strain ve sprain
- Rektus tendon strain
- Postür bozukluğu
- Lomber vertebra kompresyonu
- Kalça eklem bozuklukları
- Labral asetabular yırtıklar
- Gelişimsel kalça displazisi

- Kalça osteoartriti
- Bel ağrısı
- Spinal kord tümörleri
- Spondilolizis
- Dejeneratif eklem hastalığı
- Fibromiyalji
- Kronik koksiks ağrısı
- Femoral asetabular impingement
- Herniler: ventral, inguinal, femoral, spigelian
- Nöralji: iliohipogastrik, ilioinguinal ve ya genitofemoral

Multidisipliner çalışmanın önemli parçalarından birisi olan fizyoterapi yaklaşımları, medikal tedavinize destek olmak/ girişimsel seçeneklerden önce veya sonra sizlere tamamen çözüm sağlamak, cerrahi öncesi pelvik bölge başta olmak üzere kas iskelet sisteminizi hazırlamak veya cerrahi sonrası rehabilitasyonunuzu sağlamak adına karşınıza çıkabilecek bir alandır. Bu alanda deneyimli ve eğitilmiş fizyoterapistler tarafından durumunuza yönelik egzersiz, nefes çalışmaları, gevşeme teknikleri, manuel terapi, fizyoterapi ajanlarının kullanımı, yardımcı cihaz veya korse önerileri gibi çok geniş bir yelpazeden yapılan seçimler ile oluşturulan fizyoterapi reçetesinin dahil olduğu tedavi sürecinin kişi adına olumlu seyretmesi kliniklerde sık karşılaştığımız bir tabloyu oluşturur.

Çözüm bulmak adına internette araştırma yaptığınızda bilgi kirliliğine maruz kalmanız ve bunalmanız çok normal. Bu yazı size ilgili sağlık profesyonellerine bireysel başvuru önermenin yanında dikkat etmeniz gereken önemli bir konuyu da hatırlatsın isteriz. Pelvik taban problemleri ile ilişkili her durumda karşınıza çıkabilecek olan kegel egzersizleri, pelvik taban disfonksiyonlarına yönelik çalışmalarımızın bazılarını dahil etmemize karşın kronik pelvik ağrı durumunda yüksek oranda önerilerimiz arasında yer almamaktadır. Hem fiziksel olarak ağrıyı besleyen mekanizmaları tetiklemek hemde hareketin tam kapasitede yapılmasının pek mümkün olamayışının yanı sıra internette eksik bilgi ve yanlış anlatımlar ile işlerin sizin adınıza biraz daha kötüleşmesi muhtemeldir.

Toparlayacak olursak; kronik pelvik ağrı size yaşattığı negatif deneyimlere rağmen kişiye özgü, bütüncül yaklaşımlar ile çözüme kavuşabilen ve birçok kadının da deneyimlediği bir durumdur. Psikolojik ve fiziksel olarak sizi yoran ve sosyal olarak çekinceler yaşamınıza sebep olan bu durumu ilgili sağlık profesyonellerine başvurarak çözümleyebilirsiniz, yaşadığınız hiçbir şeyi 'normalleştirmek' zorunda değilsiniz. Kronik pelvik ağrı, herhangi bir yaş veya durumda idrar/dışkı kaçırmaya, ağrılı cinsel ilişki, ağrılı regl dönemleri, gebelikte pelvik kuşak/bel/sakrum ağrıları veya idrar/dışkı kaçırmalar normal değildir ve doğru/bireysel çalışmalar ile pekala çözümlenebilir.