

# Neden hızlı koştuktan sonra karnımızın yan tarafında ağrı olur?

Elif Efsa Çiçek  
11 yaş, Samsun

**SORUN**  
**SÖYLEYELİM**



Sorularınızı e-posta ya da internet sitemiz aracılığıyla gönderebilirsiniz.  
e-posta: [cocuk@tubitak.gov.tr](mailto:cocuk@tubitak.gov.tr)  
İnternet: [bilimcocuk.tubitak.gov.tr/form/siz-de-gonderin](http://bilimcocuk.tubitak.gov.tr/form/siz-de-gonderin)

Hızlı koşmak karnın bazen sol, bazen de sağ tarafında bir ağrı oluşturabilir. Ağrı özellikle koşma, zıplama ve hızlı hareket içeren sporlarda daha sık yaşanır ve çoğu zaman dinlenince geçer. Bilim insanları bu durumu egzersize bağlı geçici bir karnın ağrısı olarak görür.

Halk arasında çoğunlukla “Dalağım şişti.” biçiminde hatalı olarak ilişkilendirilen bu ağrının nedeni tam olarak bilinmiyor. En çok kabul gören açıklamalardan biri, karnın boşluğunu kaplayan zarın gerilmesidir. Koşu sırasında gövdenin tekrarlayan yukarı-aşağı hareketleri, karnın içindeki

yapıların da hareketlenmesine ve titreşmesine neden olur. Bu durum, sinir uçları içeren karnın zarının gerilmesine yol açar. Gerilme sonucunda özellikle karnın yan tarafında batıcı bir ağrı hissedilebilir.

Yemekten hemen sonra koşmak bu ağrının ortaya çıkma olasılığını artırabilir. Çünkü vücut aynı anda hem sindirim yapılan karnın bölgesine hem de koşma sırasında etkinleşen kaslara kan göndermeye çalışır. Bu sırada akciğerlerle mide arasında yer alan kasın hareketleri karnın bölgesinde gerilmeye yol açabilir.



Fatma Nur Başkal