

Sayın ebeveynler, pedagoglar, çocuklar ve gençler

Bugün çocuğunuzun veya gençinizin sırt sağlığının için yardım edebilirsiniz. Eğer duruş ilgili zayıflıkları ve düzensizlikleri erken görülüp anlırsa, başarılı tedaviye dair iyi bir şans vardır.

Biliyor muydunuz ki....

- Okul çocuklarının %70 bozuk dürüşü var.Haftada 50 - 90 saat oturuyorlar.
Örn: Okul, ödev, televizyon, otobus, tren, bilgisayar, playstation, ...
- Test olarak incelenen okul sırt çantalarının %80 yanlış toplanmış ya da fazla ağırdı.
- Birkaç genç kişiler haftada sadece iki ya da üç saat spor yapıyor.
- Almanya'da aşağı yukarı 700 000 kişinin skolyozu varmış.

Erken durumda olan skolyozun kederi ya da ağrısı henüz olmadığı için çoğunlukla görünmez. Koordinasyon problemleri ve eğri bir duruş skolyozun ilk belirtileri olarak kolayca gözden kaçabilir.

Özellikle alışkın duruş bozukluğu olarak normal hissetilmektedir. Çocuklar ne kadar eski olur, duruş bozukluğunu düzeltmesi o kadar zordur.

Duruş bozukluğunu, özellikle omurganın sol ya da sağ tarafta giden eğriliğini (skolyoz = eğri) ne kadar erken anlamakta, terapisi başarılı olduğuna o kadar umut verici ve nazik olacak. Yetişkin için kalıp karmaşık olan problem çocuk için kolayca düzeltilebilir.



Erken anlaması için kucagina doğru egilmek

Büyüme durumunda olan çocuğunuzun düzenli kucagina doğru eğilmesini isteyip tam bakmanız gerekir.

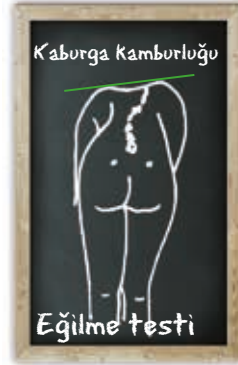


Üst gövdeye her taraflarından, önünden ve arkasından bakın:

- omurga düz değil mi?
- omuzların birisi başkadan daha yüksek mi?
- pelvis düz mü ya da bir yanına alçalıyor mu?
- bel üçgenlerin birisi başkasından daha büyük?

Eğilme testi yapınız:

- Çocuk üst gövdesini, parmakları yere dokunduğuna kadar, doğru eğilir.
- Çocuğunuzun omurganın iki tarafında sırt ve omuz aynı yüksekte olup olmadığına fark etmek için sırtına tam bakınız.
- Sırtın bir bucuğu başkasından daha yüksek, yukarıya kıvrımlı demek, omurgası burkulmuş ve bundan skolyoz şüphesi var.
- Bu durumda ortopedi veya doktora sorunuz.



Skolyoz - çarpık omurga



Skolyoz omurganın sol ya da sağ tarafına gelen eğrilik ve aynı durumda omur burukluktur. Bu sebepten omuzlar biri da leğene eğilmiş. Skolyoz gidişatı başladığından sonra sonsuza kadar ilerleyecek. Daha yaşlı durumda çok şiddetli ağrılardan başka yan etkiler olarak kalbin, akciğerlerin ve başka önemli organların işlevi karıştırabilecek.

Skolyozun nedeni şu ana kadar az araştırılmamıştı. Ama hormonal, sinirlerle veya kaslarla ilgili bozukluklar skolyozu doğurabildiklerini sanılıyor. Genetik nedenler de mümkündür. Skolyoz genellikle yüksek omurga büyümesi olduğu zamanda oluşturulur. Çoğu zaman skolyoz 10uncu ile 12nci yaş arasında birinci kere görülebilmektedir. Kızlar oğlanlardan dört kere daha sık etkilenmektedir.

Bir terapi gerekli olup olmaması hem duruş bozukluğu derecesine hem de bozukluğun ilerlemesine bağlıdır.



Korse ve fizyoterapi



Bir korse yardımıyla skolyozun ya da kifozun ilerlemesini ve bununla ilgili operasyonu geçirtirmede yardım ediyor. Belli bir eğrilik derecenin üzerinde ortopedist korse önermekte.

Bu durumda korse hastanın büyümesinin sonuna kadar günde birkaç saat giyilmelidir.

Omurganın değişimi düzenli bir şekilde kontrol altında tutulur. Korse terapinin başarı oranı ilk etapta hem korse kalitesine hem de hastanın yaşına bağlıdır. Üstelik hasta bu durumu kabullenmesi gerekir.

Fizyoterapinin hedefi hem omurganın diğer açtığı zararları sınırlamaktır ve aynı anda kasların yapısını sağlamlaştırmaktır. En tanınmış skolyoz tedavisi Katharina Schroth'tan geliştirilen fizik tedavisi veya Vojta-terapisidir. Uzmanlaşmış bir fizyoterapist hasta için en uygun şekilde kişisel antrenman programı oluşturur. Hasta bu tedaviyi günlük hayatında yalnız başına yapabilir.



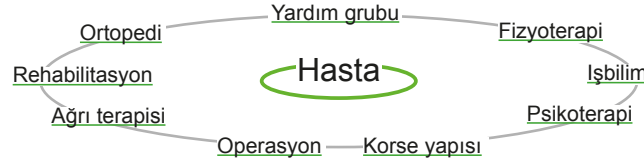
Bilgi, yardım, kontakt

ISP Patienten Interessengemeinschaft Skoliose

Information - Prävention - Netzwerk

Bundesländer: NRW, Rheinland-Pfalz, Hessen
53721 Siegburg/Bonn, Luisenstrasse 76
www.netzwerkportal-skoliose.de
info@netzwerkportal-skoliose.de

Telefon: 02241 - 90 56 305
Mobil: 0175 - 48 68 358



Organizasyonun kurucuları bu hastalıklarla aynı şekilde başetmektedir. Bariyersiz, aynı yaşam standartlarını tanınmış doktorlar, psiko ve ağrı terapistler, hastaneler, korse yapısı teknisyenleri, rehabilitasyon merkezleri ve başka bağlı olan organizasyonlarla beraber korunmaya çalışılmaktadır.

