

## OMURGA EĞRİLİĞİNDEN KORUNMA YOLLARI

GÜNAYDIN sordu, Prof. Dr. Ahmet Alanay anlattı

SMS: 4122-ETU  
(MESAJ)1 HAZIRLAYAN:  
ESRA TÜZÜNHER 100 GENÇTEN ÜÇÜNÜN  
OMURGASINDA EĞRİLİK VAR

Skolyoz yani omurga eğriliği, en çok ergenlik dönemindeki genç kızlarda görülüyor. Genellikle geç teşhis edilen bu hastalık; fiziksel ve ruhsal birçok soruna neden oluyor

Skolyoz yani omurganın sağa veya sola eğilmesi; her 100 gençten üçünde ortaya çıkan ve hem sağlığı, hem de estetik görüntüyü bozan ciddi bir sorun. Ergenlik döneminde gelişen skolyoz, tüm vakaların yüzde 70'ini oluşturuyor.

Genç kızlarda daha sık görülen bu sorun, ince kıyafetlerin giyildiği yaz aylarında daha sık fark ediliyor.

Acıbadem Maslak Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Alanay, skolyozla ilgili merak edilenleri anlattı...

Prof. Dr.  
Ahmet Alanay

## NENENİ TAM OLARAK BİLİNİYOR

■ Ergenlik döneminde gelişen skolyozun nedenleri neler?

Skolyoz aslında hastalık değil; tıpkı ateş gibi bir belirti. Çeşitli kas, sinir ve bağ doku hastalıklarına bağlı olarak gelişebiliyor. Ayrıca omurgaların gelişim hataları nedeniyle doğuştan da ortaya çıkabiliyor. Yapılan tüm çalışmalara rağmen skolyozu yol açan faktörler bilinmiyor. Hızlı büyüme, melatonin hormonunun salgılanma gibi çevresel faktörlerin de etkili olabileceği düşünülüyor.

■ Kız ve erkekte aynı oranda mı görülüyor?

Küçük yaşlarda kız ve erkekler eşit oranda etkilendirken, ergenlik döneminde skolyoz oluşma riski erkeklerle kıyasla kızlarda 10 kat fazla oluyor. Bunun olası sebeplerinden birisi; kızların hızlı büyümesi. Zaten skolyoz için en riskli dönem; büyümenin en hızlı yaşandığı, adetlin görülmesinden önceki süreç oluyor.

■ Peki nasıl sorunlar yaratıyor?

Skolyoz; ağrı, yeti kaybı, ruhsal problemler ve kendi görüntüyü beğenmeme gibi sorunlar yaratıyor. Omurgalarındaki eğrilik nedeniyle kemer bile takamayacak durumda olabiliyorlar.

BOYUN UZADIĞI  
DÖNEM ÇOK RİSKLİ

■ Skolyoz kozmetik bir sorun mu?

Sadece kozmetik bir sorun değil; kontrol edilmeyip ilerlerse akciğer ve kalp problemlerine, hatta erken yaşta ölüme neden olabiliyor. Bu nedenle erken tanı büyük önem taşıyor.

■ Omurga eğriliği nasıl fark ediliyor?

Ailelerden en sık "Çocuğum öne eğildiğinde sırtında bir kabarıklık fark ettik" şeklinde bir cümle duyuyoruz. Gençler de omurgalarındaki eğriliği görebiliyor.

■ Eğrilik zamanla ilerliyor mu?

Çocuğun yaşı ne kadar küçük olursa ve omurgasındaki eğrilik ne kadar büyükse; ilerleme potansiyeli de o kadar büyük oluyor. Bu açıdan boy uzama dönemi çok riskli...

HÖRGÜÇ  
GÖRÜNTÜSÜ  
OLUŞABİLİR

Bu belirtilerden en az biri varsa, çocuğunuzda skolyoz olabilir. Bu durumda zaman kaybetmeden bir hekime başvurmanızda fayda var.

■ Bir omuzun diğerinden daha yüksek olması

■ Bir kürek kemiğinin diğerine göre daha yüksekte ya da daha belirgin olması

■ Kollar yanlara sarkıtıldığında, bir tarafta kolla gövde arasında daha fazla boşluk olması

## EŞİT OLMAYAN OMUZ

■ Bir kalçanın diğerine göre daha yüksek ya da daha belirgin görünmesi

■ Kafa izdüşümünün leğen kemiklerinin ortasına denk gelmemesi

■ Omuzların, bel ya da kalçaların birbirine eşit olmaması

■ Gövdenin bacaklara göre orantısız kısa olması

■ Denge bozuklukları

■ Çocuğa arkadan bakıldığında ve omurgası yere paralel hata gelene kadar öne eğilmesi

istendiğinde; sırtının bir tarafının diğerine göre daha yüksek kalıyorsa yani hörgüç görüntüsü oluşuyorsa, çocuğunuzda skolyoz olabilir.

HER ALTI AYDA BİR  
KONTROL EDİLMELİ

■ Erken teşhis için aileler neler yapmalı?

Skolyoz, önlenemez bir sorun değil. Erken teşhis için ailelerin özellikle 9-16 yaş arasında kızlarını altı ayda bir kontrol etmesi gerekiyor. Bu üç belirtiyi dikkate almaları yeterli. Ayrıca okullarda yapılan skolyoz taraması da önemli.

■ Skolyoz tanısı için hangi belirtilere dikkat etmek gerekiyor?

Skolyozun pek çok belirtisi olsa da, ailelerin özellikle üç belirtiyi çok dikkat etmesi gerekiyor:

Birincisi, bir omuzun diğerinden daha yüksek olması. İkincisi, belin bir tarafının içeri oyuksa,

diğer tarafının dışarı doğru çıkması veya daha dolgun görünmesi. En önemli diğer işaret ise; dışardan bakıldığında sırtın bir tarafında hörgüç gibi bir kabarıklık olması. Skolyoz, sadece omurga eğriliği değil; aynı zamanda omurganın yana doğru dönmesidir. Dolayısıyla omurga kendi etrafında döndüğü zaman sırtta kaburgaları, belde ise kasları kaldırı ve çocuk kamburmuş hissi verir. Ancak bu, kamburluk değil; aslında omurganın yana doğru dönmesine bağlı gelişen bir hörgüçtür. Çocuk öne doğru eğildiğinde, hörgüç daha da belirginleşir.

YARIN: SKOLYOZDA EGZERSİZ TEDAVİSİ