

OMURGA EĞRİLİĞİNDEN KORUNMA YOLLARI

GÜNAYDIN sordu, Prof. Dr. Ahmet Alanay anlattı

SMS: 4122-ETU
(MESAJ)

3

HAZIRLAYAN:
ESRA TÜZÜN

OKUL-KURS-BİLGİSAYAR ÜÇGENİ KAMBUR NEDENİ

Çocukların zamanlarının çoğunu bilgisayar başında veya oturarak geçirmesi, 'kifoz' yani kamburluğa neden olabiliyor. Sırt ve bel ağrılarına yol açan bu sorun, duruş alışkanlığının değiştirilmesiyle çözülebiliyor

Ş on yıllarda çocukların kambur olduğundan yakınan anne-babaların sayısı giderek artıyor. Kamburluk yani kifoz, omurganın öne doğru eğilmesi olarak tanımlanıyor.

Fizyolojik açıdan 20-55 derece arasındaki kamburluk, normal sınırlar içinde kabul ediliyor. Kifoz iki tipe ayrılıyor: Kötü duruşa bağlı kifoz ile yapısal kifoz. Ayakta dururken 35 derece kifoz olan bir çocuğun kamburunun yürürken 55 dereceye çıkması 'kötü duruşa bağlı kifoz' olarak tanımlanıyor. Peki bu durumu önlemek mümkün mü?

Acıbadem Maslak Hastanesi'nden Prof. Dr. Ahmet Alanay, soruları yanıtladı.

■ **Kifoz nedir? Skolyozda olduğu gibi kızıları mı daha çok tehdit ediyor?**

Skolyoz omurganın yana doğru eğriliği iken kifoz arkadan öne doğru eğrilmesidir. Kifoz, skolyozun aksine erkeklerde daha sık görülüyor.

GÜVENİ AZALTIYOR

■ **Çocuklarda ve ergenlerde kamburluğa en sık hangi faktörler yol açıyor?**

Günümüz çocukları zamanlarını okul-dershane-bilgisayar üçgeninde geçiriyor. Bu yaşam tarzı, kötü oturma pozisyonuna neden oluyor. Hiç spor yapamadıkları için de kötü fizik kondisyonuna sahip oluyorlar. Bunlar, kötü duruşa bağlı kamburluğa yol açıyor.



Prof. Dr. Ahmet Alanay

■ **Kifoz estetik bir sorun mu, yoksa sağlık sorunlarına da yol açıyor mu?**

Kifoz; her şeyden önce estetik bir sorun ve çocuğun kendine güvenini azaltıyor. Daha önemlisi, kifoz nedeniyle sürekli olarak stres altında olan omur eklemleri ve yastukçukları, erken dönemde yıpranıyor. Bunun sonucunda şiddetli sırt ve bel ağrıları ortaya çıkabiliyor.

■ **Peki kötü durmak, 'yapısal kifoz'a neden olabilir mi?**

Kötü duruş alışkanlığının yapısal kifozu neden olduğuna dair bir kanıt yok. Ancak kötü duruş bir kifoz nedeni ve önlenmesi gerekiyor. Yapısal kifozu önlemenin herhangi bir yolu bilinmiyor ve istenildiği zaman kendiliğinden düzeltilmiyor.

KİLOSUNUN YÜZDE 5'i KADAR YÜK TAŞIMALI

■ **Ağır okul çantası taşımak kifoz yapar mı? Ağır okul çantaları, kamburluğun gerçek sorumlusu değildir. Ancak çocuklarda bel yıpramasını ve ağrısını önlemek için vücut ağırlığının yüzde 5'inden daha fazla ağırlık taşımaması önerilmiyor. Aksi halde bel ve sırt ağrısı oluşabilir.**

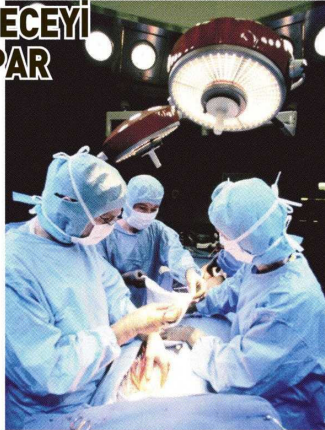
KAMBURLUK 55 DERECEYİ AŞTIĞINDA AĞRI YAPAR

■ **Kamburlukta tedavi ne zaman gündeme geliyor?**

55 derece üzerine çıkan kamburluk, ağrıya neden olabiliyor. Bu çocuklarda korse kullanılıyor. 75 derece ve üzeri olan eğriliklerde ise ameliyatla ilerlemenin önlenmesi ve düzeltilmesi gerekiyor.

■ **Ameliyat kesin çözüm mü?**

'Yapısal kifoz'da 75 derece üzeri eğriliklerin kesin ameliyat gerektirdiği konusunda fikir birliği var. Hasta bu dereceye ulaştığında ameliyat edilmezse, eğrilik ilerlemeye devam ediyor. En çok tercih edilen yöntem skolyozda olduğu gibi 'Posterior enstrümantasyon' ve 'Füzyon' yöntemi. Bu işlemde omurlara vidalar yerleştirilip bu vidalara tutturulan çubuklarla düzeltme sağlanıyor. Ameliyatın ertesi günü hasta ayağa kalkıyor. Bu operasyonda tatminkar sonuçlar alınıyor.



YARIN: AMELİYAT NE ZAMAN GEREKLİ?

ÇOCUKLARA 'DOĞRU DURUŞ' TÜYOLARI

Çocukların oturma ve duruş alışkanlıklarını düzelterek 'kötü duruşa bağlı kifoz'un önüne geçilebilir.

İşte yapılması gerekenler...

■ **Çocuğun çalışma masası ve sandalyesinin uygun konum, açısı ve yükseklikte olması sağlanmalı.**

■ **Çocuk otururken sırtını dik tutmalı.**

■ **Oturduğu sandalyenin arkası yüksekte olmalı ve sırtını sandalyeye dayamalı.**

■ **Otururken bel bölgesi dolmalı veya bir yastıkla desteklenmeli.**

■ **Bacak bacak üstüne atılmamalı.**

■ **Bilgisayar karşısında öne doğru eğilmemeli.**

■ **Sandalye yüksekliğini ekran hizasına göre ayarlamalı.**

■ **Omuzlarını sabit pozisyonda tutmalı.**

■ **30 dakikada bir kalkıp dolaşmalı.**

■ **Bilgisayar ekranının yüksekliğini göz hizasında tutmalı.**

ÇOCUĞUNUZDA HANGİ TİP KİFOZ VAR?



Çocuğunuza "Dik dur!" dediğinizde mevcut kamburluğunu belirgin olarak düzeltebiliyorsa, bu büyük ihtimalle 'kötü duruşa bağlı kifoz' olduğunu gösteriyor. Eğer kamburluk en çıkıntılı yerinden düzeliyorsa sorun yok. Kamburluğun en çıkıntılı yeri hiç düzelmeyen veya daha üst ile alttaki omurlarda biraz düzelleme görülüyorsa bu 'yapısal kifoz' olabilir. Bu durumda doktora başvurmanız gerekiyor.