

# Kızınızı omurga eğriliğinden koruyun



Damla  
ÇELİKTABAN

dceliktaban@htgazete.com.tr

Skolyoz her 100 ergenden 3'ünü tehdit eden, genellikle de ergenlik çağındaki kızlarda görülen omurga eğriliği demek. Önlenemez bir durum olan skolyoz çoğu zaman ilerlemiyor ve hafif düzeyde kalıyor. Ancak ilerleyici skolyoz denen tipi estetik sorunların yanı sıra kalp ve akciğerlerde kalıcı hasar oluşturabiliyor.

**SKOLYOZ**, bir başka deyişle omurga eğriliği doğuştan olabildiği gibi, çocukluk veya ergenlik döneminde ortaya çıkabiliyor. Nedeni tam olarak bilinmiyor. Küçük yaşlarda kız ve erkekler eşit oranda etkilenirken, ergenlik döneminde ise skolyoz oluşturma riski erkekler nazaran kızlarda 10 kat fazla oluyor. Skolyozun ilerleyen cinsi çocuk büyüdükçe günlük aktiviteleri kısıtlamak; kalp ve akciğer rahatsızlıkları gibi sorunlar yaratabiliyor. Bu konuda danıştığımız Acıbadem Maslak Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Alanay, skolyozun önlenemez olmadığını, ancak erken teşhis sayesinde yol açacağı sorunların önüne geçilebileceğini belirtiyor. Erken teşhisin yegâne yolu ise 9 ila 16 yaşlar arasında 6 ayda bir kontrol edilmek. Doktor Alanay kız çocuğu olanlara bu konunun üzerinde ciddiyetle durmalarını öneriyor.

## EN ÖNEMLİ 3 BELİRTİSİ

Skolyozun pek çok belirtisi olsa da, özellikle 3 belirtiyi çok dikkat etmek gerekiyor.

- Bir omuzun diğerinden daha yüksek olması.
- Belin bir tarafının içeri oyuk iken diğer tarafının dışarı doğru çıkması veya daha dolgun görünmesi.
- Çocuğunuzun arkadan baktığınızda ve omurgasını yere paralel hale gelene kadar öne eğmesini istediğinizde sırtının bir tarafının diğerine göre daha yüksek görünmesi ki buna hörgüç görüntüsü deniyor. Bu omurganın aynı zamanda yana doğru dönmelerinden kaynaklanıyor. Kimi zaman çocuğunuzun öne eğilmesine gerek olmadan bile dışarıdan bakıldığında sırtının bir tarafında hörgüç gibi bir kabanklık olabiliyor.

## DİĞER BELİRTİLER

- Bir kükrek kemiğinin diğerine göre daha yüksekte ya da daha belirgin olması.
- Kolları yanlara sarkıtığında, bir tarafta kolla gövde arasında daha fazla boşluk olması.
- Bir kalçasının diğerine göre da-

ha yüksek ya da daha belirgin görünmesi.

- Kafa izdüşümünün eğgen kemiklerinin ortasına denk gelmemesi.
- Gövdenin bacaklara göre orantısız kısa olması.
- Denge bozuklukları oluşması.

## NEDEN KIZ ÇOCUKLARI?

Peki skolyoz neden kız çocuklarında daha sık görülüyor? Prof. Dr. Ahmet Alanay'a göre bunun sebebi kızların hızlı büyüme evresini daha kısa sürede tamamlamaları ve omurganın bu süreçte uyum sağlayamaması. Skolyozun ilerlemesini belirleyen en önemli faktör çocuğun büyüme potansiyeli. Skolyozun ilerlemesi için en yüksek riskli dönem ise ergenlikten ayda bir veya iki derece arttığı, ergenlikteki hızlı boy uzaması dönemi. Bu da adetinin başlamasından önceki süreçte denk geliyor.

Skolyoz 0-20 derece arasında olduğunda dışarıdan dikkat çekmiyor. 20-40 derece arasında çıplak vücutta baktığınızda fark edilebiliyor, ancak günlük yaşamı olumsuz etkilemiyor. Ergenlik döneminin sonunda 40 derecenin altında kalırsa ilerlemesi devam etmiyor. Ergenlik sonunda 40-50 derece arasında olan sırt eğriliğinin yakın izlenmesi gerekiyor. 50 derece üzerindeki eğriliğe ise erişkin yaşta da ilerlemeye devam ediyor. 70-80 dereceyi aşan skolyozlar ileride ağrı nedeniyle yeti kayıplama neden olabiliyor, kalp ve akciğerlerde ciddi kalıcı hasarlar oluşturabiliyor.

Bunların yanı sıra skolyozun ergenlik çağındaki kızlarda genel olarak; ağrı, yeti kaybı, ruhsal problemler ve kendi görüntülerini beğenmemeye gibi sorunları yol açabiliyor. Kendi görüntülerini beğenmemeye durumu ergenlikte depresyon veya anksiyete gibi ruhsal sorunların ortaya çıkmasına yol açabiliyor.

## NASIL BİR TEDAVİ?

Skolyozun tedavisinde rutin gözlem, egzersiz, korse ve ameliyat olmak üzere 4 yöntem kullanılıyor.

Eğriliğin derecesi ve çocuğun yaşı gibi faktörleri dikkate alarak her çocuğa farklı bir tedavi yaklaşımına ihtiyaç var. Bazı çocuklarda egzersiz ve fizik tedavi, bazılarında ise korse ve egzersiz tedavisi öneriliyor. Geç teşhis edilmiş çocuklarda veya korseyle durdurulamayan eğriliğe cerrahi yöntemle başvurabilmek de mümkün. Günümüzde gelişen teknikler sayesinde şiddetli olgularda bile eğriliğe ameliyatla yüzde 70 gibi büyük bir oranda düzeltilebiliyor. Eğer erken tanı konmuşsa bu oran yüzde 100'e kadar yükseliyor.



Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet ALANAY



## Yenilikler

### Ece ile Efe'nin öğrenme bahçesi

**NATIONAL** Geographic Learning ve Klett Yayıncılık çocuklara yönelik birbirinden farklı yüzlerce grafik, video, animasyon ve ses materyali içeren kapsamlı online eğitim portalını hizmete sundu: Ece ile Efe'nin Online Öğrenme Bahçesi [www.ecileefe.com](http://www.ecileefe.com). Ece ile Efe'nin Online Öğrenme Bahçesi, içeriğindeki öğretici oyunlar, interaktif ödevler, heyecan verici eğitici filmler, resimli hikâyeler, animasyonlar, ses kayıtları, yazdırılabilir çalışma sayfaları ve her biri Türkçe ve Milli Eğitim müfredatına uygun çok çeşitli multimedya öğrenim materyalleri sunuyor...



## Diş bakımını motive etmek

**Diş** macunu, ağız çalkalama suyu ve diş fırçası saklama kaplarından oluşan **Hello Kitty** ağız bakım ürünleriyle çocuklar hem dişlerinin sağlığını koruyor hem eğleniyor. Çilek tadında ve jel formunda olan diş macunu; alkol, şeker ve keskin tane tadı içermeyen ağız çalkalama suyu ve otomatik açılıp kapanan diş fırçası saklama kapları ile günlük diş bakımını motive etmeye yarayabilir.

