Yayın Adı : Ankara 24 Saat
Ili : Ankara
Periyod : Haftada 6 Gün
Sayfa : 14
Tarih : 25.11.2014
Tiraj : 1.075

100 kişiden 60'ında omurga sorunu var

Vücudu taşıyan omurga, modern hayatın olumsuz etkilerine an çok maruz kalan sistemler arasında yer alıyor. Öyle ki 60 yaş üzerindeki her 100 kişiden 60'ında skolyoz veya kifoz gibi deformiteler bulunuyor. Üstelik bu sorunları düzeltmek çok da kolay olmuyor.

İçerisinde Türkiye, İspanya, Fransa ve İsviçre'den uzmanların bulunduğu Avrupa Omurga Çalışma Grubu, erişkin omurga deformitelerini masaya yatırdı ve erişkin omurga deformitelerinin yaşam kalitesine etkisi diyabet, tansiyon, KOAH ve artrit gibi hastalıklarla karşılaştırıldı. Araştırmanın sonucu öyle çarpıcıydı ki Avrupa Omurga Derneği'nin en iyi bilimsel çalışma ödülünün de sahibi oldu. Omurga deformitelerinin yaşam kalitesini en az diğer kronik hastalar kadar etkilediğini belirten Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Alanay, "Omurga sorunları zaman zaman hastaların 10 metre dahi yürüyememelerine neden oluyor. Bu, KOAH hastasının rahat nefes alamaması kadar zor bir durum" diye konuştu.

YAŞ İLERLEDİKÇE SORUNLAR ARTIYOR

Aslında skolyoz ve kifoz gibi omurga deformiteleri daha çok çocukluk ve ergenlik döneminde sık rastlanan sorunlar olarak biliniyor. Ancak günümüz bilgi çağında giderek azalan bedensel aktiviteler, bilgisayar başında geçirilen uzun saatler ve hareketsiz yaşam, omurga deformitelerini artık ileri yaşlarda da ciddi bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkartıyor. Özellikle ortalama yaşam süresinin eskiye oranla yükselmesi bu tip omurga sorunlarının ilerleyen yaşlarda daha fazla yaşanmasına neden oluyor. Teknoloji ve bilimin en üst düzeye ulaştığı günümüzde yaşlı popülasyonun daha iyi bir yaşam kalite beklentisi de artıyor ve normalde beraber yaşamayı kabullendikleri sağlık sorunlarına artık çözüm bekliyorlar. İleri yaşlarda görülen omurga sorunlarının tedavisinde öncelikli olarak cerrahi olmayan yöntemler (fizik tedavi, ağrı tedavisi vs.) uygulanıyor. Ancak zaman zaman cerrahi operasyonlar da gündeme geliyor. Bu operasyonların komplikasyon oranı, hastanın yaşı da göz önünde bulundurulduğunda bir hayli yüksek olabiliyor. Bütün diğer tedavi yöntemlerinin işe yaramadığı durumlarda uygulanan cerrahi yöntemler yüksek komplikasyon oranlarına rağmen yaşam kalitesinde belirgin artış sağlıyor.

100 KİŞİDEN 60'I OMURGASINDAN DERTLİ

60 yaşın üzerindeki her 100 kişiden 60'ında omurga deformitelerine rastlanıyor ve önümüzdeki yıllarda bu sayıların çok daha fazla artması bekleniyor. Bu artışın önüne geçebilmek için ise yaşarken yapılan ve hatta alışkanlık haline gelen bazı alışkanlıkların değiştirilmesi gerekiyor.

OMURGA SAĞLIĞINIZI KORUYAN 7 ÖNERİ

1. Formunuza özen gösterin: Fazla kilolar omugaya binen yükü artırıyor ve hareketlerin kısıtlanmasına neden oluyor. Sağlıklı beslenerek formunuzu koruyun ve omurganızı rahatlatın. Ayrıca kalsiyumdan zengin ve dengeli bir beslenme sisteminizin olması kemiklerinizin de kuvvetlenmesini sağlıyor.

2. Düzenli spor yaparak kaslarınızı güçlendirin: Hemen hemen hepimiz hareketsiz bir hayat yaşıyoruz. İşyerinde ya da evde mümkün olduğu kadar az hareket etmeye çalışıyor, her yere arabayla ya da otobüsle gidiyoruz.Bu durum da kaslarımızın güçsüzleşmesine neden oluyor. Sağlıklı bir omurga yapısı için kaslarınızın mutlaka kuvvetli olması gerekiyor. Bu nedenle her gün mutlaka yarım saatinizi egzersize ayırın.

3. Hareketsiz hayattan uzak durun:Hareketsiz hayat kasların kuvvetsiz omurganın sağlıksız olmasına neden oluyor. Bu nedenle hayatınıza mümkün olduğu kadar hareket katın.

4. İyi bir duruşa sahip olun: Sağlıklı omurganın ilk kuralı sağlıklı bir duruşa sahip olmaktan geçiyor. İyi bir duruşta omurga minimum enerji kullanıyor ve yıpranmıyor. Dolayısıyla da ilerleyen yıllarda omurgada sorunların ortaya çıkma şansı azalıyor.

5. Topuk boyunuza dikkat edin: Aşırı topuklu ya da babet ayakkabılar, diz kalça ve omurga sağlığını olumsuz etkiliyor. Bu nedenle ayakkabı topuğunuzun boyu 3- 4 santim olsun.

6. Sigaradan uzak durun: Sigara içmek, disklerin beslenmesini bozuyor ve bel ağrısına neden olabiliyor. Omurganızın sağlıklı olabilmesi için sigara içmeyin.

7. Çantanızın ağır olmamasına dikkat edin: Günlük olarak taşıdığınız çanta veya laptop omurgada ciddi sorunlara neden olabiliyor. Bu nedenle özellikle de bel ve boyun ağrınız varsa ağırlık taşımayın. Taşımanız gereken ağır bir eşya olduğunda ise vücudunuza yakın tutun ve belinizden yukarı kaldırmayın.