

Bir Masal Kitabı

Skolyoz: çocuklar için bilgi
ve tavsiyeler (ve ailelere)

Boyama
Kitabı

Çizimler
CEVİ



Türkçe Çeviri: Uzm. Fzt. Berkay TUTAR

Skolyoz Merkezi Adana – www.skolyozmerkezi.com.tr



ISICO tarafından yazılıp basılmıştır.

Çizimler Cevî

İlk baskı Mayıs 2016

en.isico.it – isico@isico.it

© 2016 ISICO – Bu kitapçık CC-BY-NC-ND lisanslarına sahiptir.

Bir Masal Kitabı

Skolyoz: meraklı çocuklar için
bilgi ve öneriler

(...aynı zamanda anne ve babalar için de)

Tüm genç hastalarımız için

Bu sabah Omurga Perisi aynada kendisine baktığında sırtının pek düzgün görünmediğini fark etti. Kaşlarını çatı, bu da onu her zamanki mutlu halinden oldukça farklı gösteriyordu! Endişeli bir şekilde aynada yansımına baktı: sırtı eğilmişti! Ve nedenini anlamadı.

Ormandaki arkadaşları da ona yardım edemedi. Elflere, goblinlere, cücelere ve tek boynuzlu atlara sordu, ama sorunun ne olduğunu bilmiyorlardı: elbette hepsinin önerileri vardı, ama hiç kimse gerçekten cevabı bilmiyordu. Hatta “Ormanın Büyük Kitabı” bile pek yardımcı olmadı. Sadece "eğik bir sırt" ın **skolyoz**  olarak adlandırıldığını söyledi. Böyle bir kelimeyi Omurga Perisi daha önce hiç duymamıştı.

İçlerinde en bilge olan Kraliçe Peri, ona ISICO'da Doktor Kemik'i görmenin en iyisi olacağını söyledi. Kendisini gördüğünde ise skolyoz kelimesini sırtındaki eğriliği tanımlamak için kullandı!

Doktor Kemik kalın gözlüklerinin arkasından Omurga Perisi'ne şefkatle baktı ve sorularını cevaplamaya başladı.



Bu sembolü her gördüğünde, son sayfaya dön ve biraz daha fazlasını öğren.



Skolyoz Nedir?

Pekala Omurga Perisi, sorun řu ki canını acıtmasa da omurganın  bir yana eğildiğini görebiliyorum. Herkesin sırtında hatta perilerin bile sırtında omur adı verilen bir dizi küçük kemikler sıralanmıştır. Bu kemikler düzgün biçimde sıralandığında omurgan güzel ve düzdür. Ama bazen bazıları biraz yana doğru hareket eder ve bu da omurganın şeklini değiştirir. Bu şekilde çizginin dışına çıktıklarında, skolyoz dediğimiz bir omurga eğrisi oluştururlar. Kemikler sağa doğru hareket ettiğinde, eğri sağ taraflıdır ve doğru terimi kullanmak için buna “sağ konveks” eğri deriz. Skolyoz her yaşta ortaya çıkabilir, **önemli olan onu tespit etmektir ve bizim gibi doktorlar bunu seni muayene ederek ve sırtının röntgen filmini**  **çekerek yapabilirler** (röntgen filmi bize bir çok bilgi veren bir tür fotoğraftır). Ancak omurgandaki küçük kemikler sadece yana doğru hareket etmez, aynı zamanda dönerler. Bu olduğunda, sırtında beliren küçük bir tepe gibi olan tümsek  dediğimiz şeye sahip olursun. En çok öne eğildiğinde fark edilir.



Doktor Kemik'in ISICO'daki arkadaşlarından tam olarak ne tür eğrilik veya eğriliklere sahip olduğunu ve senin için en iyi tedavilerin hangisi olduğunu açıklamalarını iste!



Geçmişte çekirmiş olduğun sırt röntgen filmin zaten varsa, bunları da yanında getirmen gerekir. Bunları, seni tedavi ederken sırtının nasıl değiştiğini kontrol etmek için kullanacağız.

"İdiyopatik" skolyoz, biz doktorların, soruna tam olarak neyin neden olduğunu bilmediğimizde kullandığımız oldukça zekice bir terimdir.

Ama bildiğimiz şeyler de var! Öncelikle skolyozun sadece kötü duruş olduğunu söylemenin yanlış olduğunu; aslında skolyozlu kişilerde omurların yanlış pozisyonda olup omurganın yapısını değiştirdiğini biliyoruz. İkincisi, skolyozun okul sırt çantasını yanlış şekilde taşımaktan veya giymekten kaynaklanmadığını biliyoruz. Ayrıca çocukların %3'ünde skolyoz olduğunu, kızlarda erkeklerden daha sık görüldüğünü ve bazen aynı ailede birden fazla kişinin skolyoz olduğunu biliyoruz.



Neden acıtmadığı halde skolyozu tedavi ediyorsunuz?

Skoloz, **aldatıcı** ve **tehlikeli** bir ejderha gibidir Omurga Perisi... Asla tam olarak ne zaman saldıracağını bilemezsin. Aslında, skolyoz, özellikle erken çocukluk döneminde ve en çok büyüdüğü zaman olan (yaklaşık 10 ila 14 yaş arası) ergenlik döneminde daha da kötüleşebilir.

16-18 yaş aralığında büyüme durduğu zaman skolyoz ölçümün 30° üzerindeyse ilerleyen zamanlarda daha kötüye gitme riski vardır. Eğer skolyoz ölçümün 50° üzerindeyse büyük ihtimalle daha da kötüye gidecektir.

Bu nedenle, skolyozu o kadar kötüleşmeden tedavi etmek çok önemlidir. **Skolyozu tedavi etmek, o ejderhayı esir alıp onun ateşli nefesinden güvende olduğunuzdan emin olmak gibidir!**



Dediğim gibi Omurga Perisi, tedavi görmelisin çünkü skolyotik kamburluk ve eğrilikler zamanla daha belirgin hale gelebilir. Eğer şimdi sırtın güzelce tedavi görmezse ilerleyen yaşlarında skolyozun ağrılı bir hale gelebilir. Aynı zamanda sırtının görünüşünden memnun kalmayabilirsin.

Eğer skolyozun kötüyse sana korse verecek doktoru görmeye gidebilirsin. Korse giymek, ejderha ile savaşmak için parlak bir zırh takmak gibidir! Korse kullanmak sırtının şeklini tamamen düzeltmeye yeterli gelmez ama problemlerin daha kötüye gitmesini engeller en azından yavaşlatır.

Şöyle açıklayayım. Suları dolup taşan bir nehir düşün. Nehrin kenarlarına güçlü setler çekmeliyiz ki daha fazla taşıp problemlere sebep olmasın. Skolyozda da aynısı. Herkes elinden geleni yapabilirse (doktorlar, fizyoterapistler, ortotistler, annen, baban ve sen) oluşabilecek problemler önlenecek, güçlü ve sağlıklı bir şekilde büyüyeceksin.



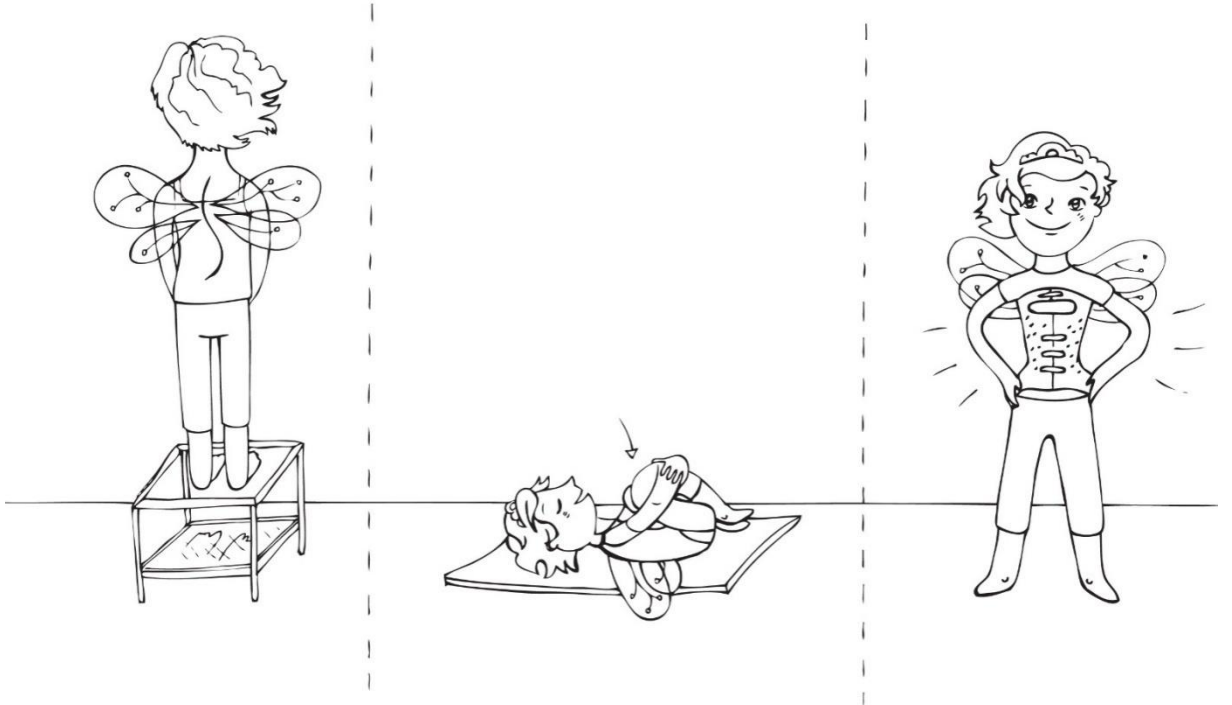
Unutma! SIRTININ İYİ GÖRÜNMESİNİ HATTA
DAHA ÖNEMLİSİ İYİ ÇALIŞMASINI İSTİYORUZ!

Peki ya sonra Doktor Kemik?

Sırtının durumuna bağı, gerçekten. Bir kaç olasılık var.

- Sana göz kulak olmamızın yeterli olduğuna karar verebiliriz. Eğer öyleyse, nasıl geliştiğini kontrol etmek için seni sık sık göreceğiz ve senin için doğru zaman olduğunu düşünene kadar hiçbir şey yapmayacağız!
- Bazı özel egzersizler yapman gerektiğine karar verebiliriz (SEAS  egzersizleri skolyoz için iyi bir tercihtir). Öyleyse, terapistlerimiz sana kendini-düzeltilme  egzersizlerini öğretecektir.
- Elastik bir korse (Spinecor olarak adlandırılır), sert veya süper-sert bir korse (Sibilla, Lapadula veya Sforzesco korseler gibi) takman gerekebilir, ancak başka tür korseler de vardır. ISICO'da artık alçı kullanmıyoruz. Bunun yerine, zırh kadar güçlü ve alçı döküm ile tamamen aynı faydaları sunan **Sforzesco** adlı bir desteğimiz var. Başka bir deyişle Omurga Perisi, Büyülü Göl'de en sevdiğin kostümle yüzebileceksin.

Sana tavsiye vermek için her zaman burada olacağız, her gün kaç dakika egzersiz yapman gerektiğini ve korseyi kaç saat takman gerektiğini söyleyeceğiz. Bu ikisi de skolyozunun durumuna bağlı olabilecek şeyler. Bir süre boyunca, sen büyüdükçe sırtın yönlendirmelere ihtiyaç duyacaktır. Bu yönlendirmeleri hatırlamak ve sana verilen tavsiyelere uyma önemli olacak. Bu şekilde daha sonra sırtın için desteğe ihtiyacın olmayacak çünkü sırtını doğru pozisyonda tutabileceksin. Bu hem senin için hem de sırtın için önemli!



Eğer korse giymene karar verirsem ortotist gelip ölçülerini aldıktan sonra sadece sana özel olan ve cesur savaşçıların kullandıkları zırhtan yapacak! Sonrasında bir eldiven gibi sana uyup uymadığını kontrol edeceğiz. Eğer olursa evine götüreceksin ve yakında onun en iyi arkadaşın olduğunu anlayacaksın!



Ondan sonra her 4-6 ayda bir gelip beni göreceksin. Unutma, anlamadığın bir şey olursa bana istediğin soruyu sorabilirsin, aynı bugünkü gibi.

Tedavinin başlangıcında, korsen takılıyken röntgenini çekeceğiz. Dört ya da beş ay sonra, bu sefer korsesz bir tane daha çekeceğiz. Bundan sonra, yılda bir kez, her seferinde korsen olmadan röntgeninizi çekeceğiz.



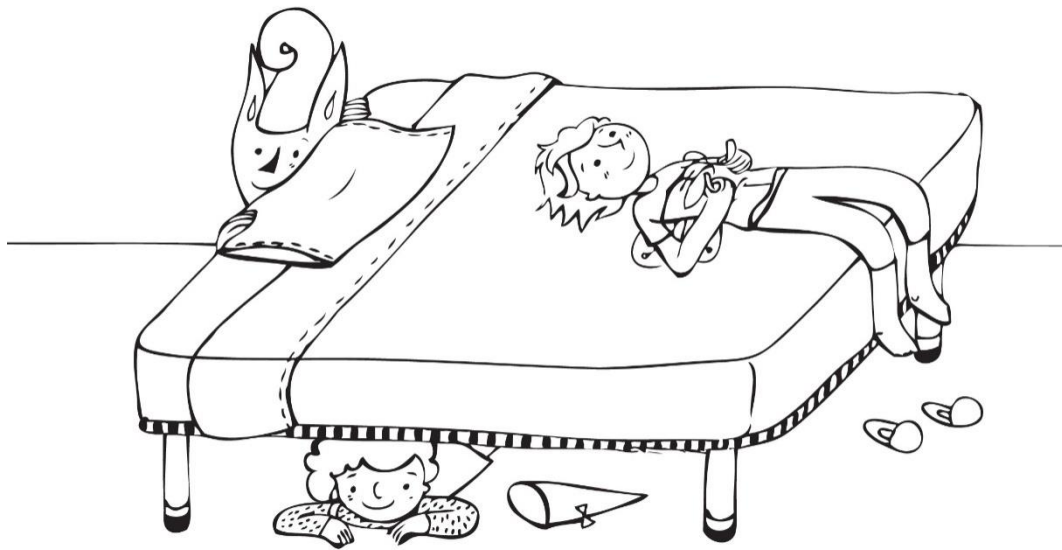
Korse takmayı ne zaman tamamen bırakabilirim?

Biz doktorlar zamanı geldi deyince korseni gitgide daha az takmaya başlayacaksın. Daha sonra belirli bir noktada, sadece geceleri uyurken takacaksın. Son olarak, tamamen takmayı bırakabileceğini söyleyeceğiz. Ne kadar süre giymen gerektiğini söylemek zor. Sırtındaki o küçük kemiklerin büyümeyi ve güçlenmeyi bitirmesinin ne kadar sürdüğüne bağlı. **Ama sırtın hazır olana kadar her zaman seninle ilgileneceğiz.**



Korsemi takmak için hangi pozisyonda olmalıyım?

Evdeyken, bir yatakta sırt üstü yatarken korseni takabilirsin. Bantlarını işaretlediğimiz yere kadar sıktığından emin olman lazım! Düz yatmak omurganı esnettiği için korsenin daha iyi çalışmasını sağlar. Evde değilken –mesela okuldayken– korseni ayakta da takabilirsin. Kimsenin yardımına ihtiyacın olmadan çok kolay olacak merak etme.



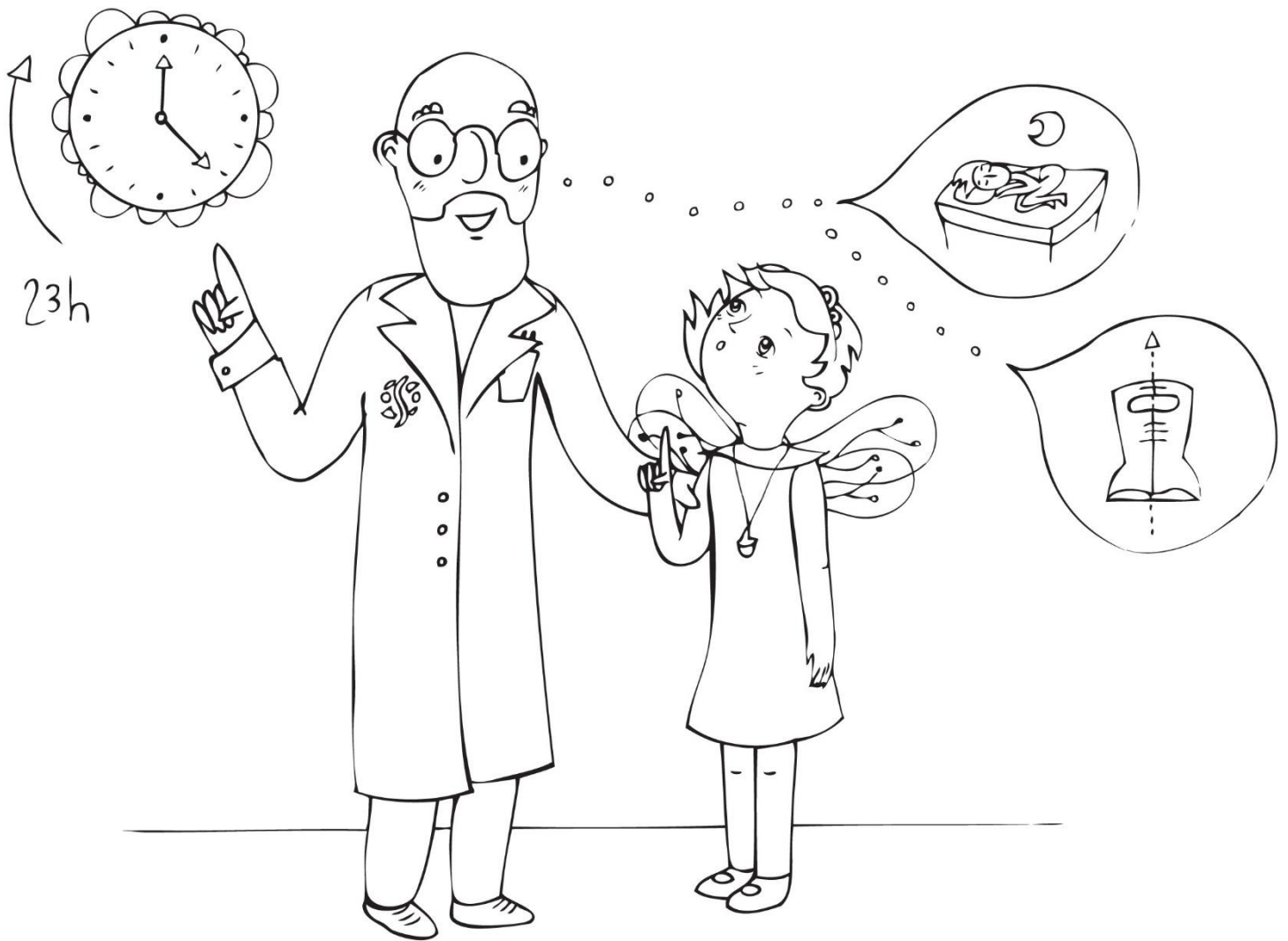
Neden bu kadar uzun süre takmak zorundayım?

Korseni ne kadar uzun süre takabilirsen o kadar takman önemli. Günde 23 ya da 24 saat takman bile gerekebilir.

Tedavinin düzgün işlediğinden emin olmanın tek yolu bu olduğundan, korseyi taktığın saat sayısı yavaş yavaş azalacaktır.

Korseni günlük takman gereken süren, skolyotik eğrilerine ve skolyozunun ilerleme riskine bağlı olacaktır. Skolyozun varsa omurgandaki hassas kemikler sen büyüdükçe daha çok pozisyonundan çıkacak ve omurganın daha fazla zedelenmesine sebebiyet verecek. Sırtını ve omurganı düzgün bir şekilde tutacak olan korse olacaktır. Gece yatarken de çıkartmadığından emin ol!

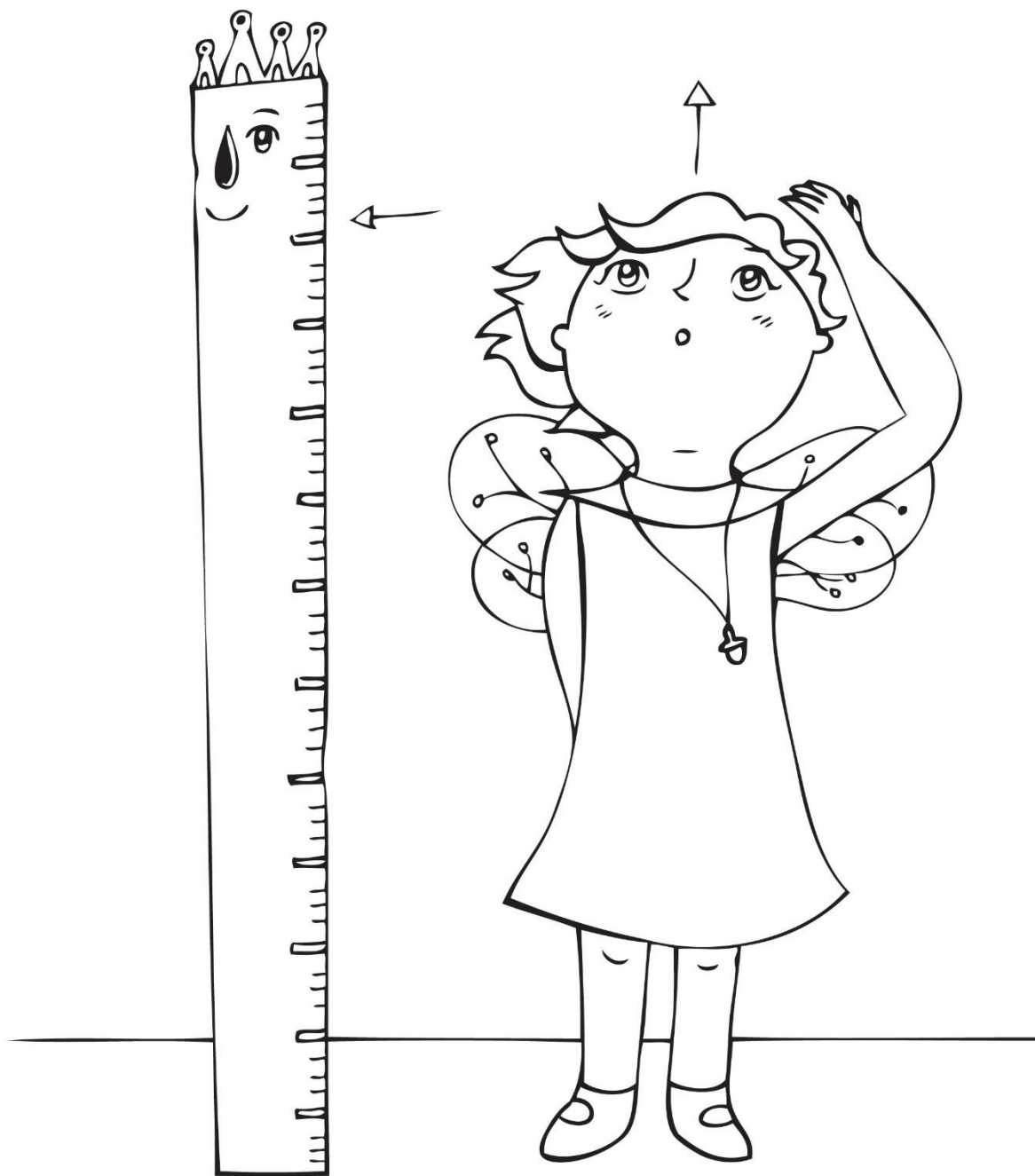
İlk bir kaç gün farklı hissettirecek ama hızlıca alışacaksın. Sonrasında üzerinde korse varken çok daha rahat ve konforlu olduğunu farkedeceksin.



Büyüyünce ne olacak?

Sana yenisini vereceğiz! Sana vereceğimiz ilk korse genellikle göğüs kafesinde ve sırtında en farkedilebilir değişikliğe sebep olacak olandır, bir kaç ay sonra yenisine ihtiyacın olabilir.

Sana yeni bir korse vermek için doğru bir zaman olup olmadığına karar verirken; boyunun ne kadar uzadığına, ne kadar kilo aldığına, göğüs kafesinin ve kalça kemiğinin ne kadar büyüdüğüne bakarız. Bu karar aynı zamanda hangi tip korse taktığına da bağlı.



Diğer çocuklar benim korsemlle dalga geçecekler mi?

Korse takan küçük bir büyücü – sanırım adı Merlin’di – zamanında: “Bir robot gibi sıkı görünüyorum ve bana dokunursan, eski bir kaplumbağa kabuğu gibi sert bir kabuk giydiğimi söyleyebilirsin.. Arkadaşlarımdan çoğu giymek zorunda değil ama **korseml beni koruyor ve daha güçlü hissettiriyor!**” demişti.



Ve eğer korseni takarsan Omurga Perisi, tıpkı
Tinkerbelle gibi büyüyüp güzel bir peri olacaksın!

Korsenizi ve neden taktığını açıklarsan arkadaşların seninle dalga geçmeyecektir. Bunun hakkında konuşmaktan asla korkmamalısın. Sana nazik davranan birçok insan bulacaksın ve aynı senin gibi korse takan başkalarıyla da tanışacaksın.



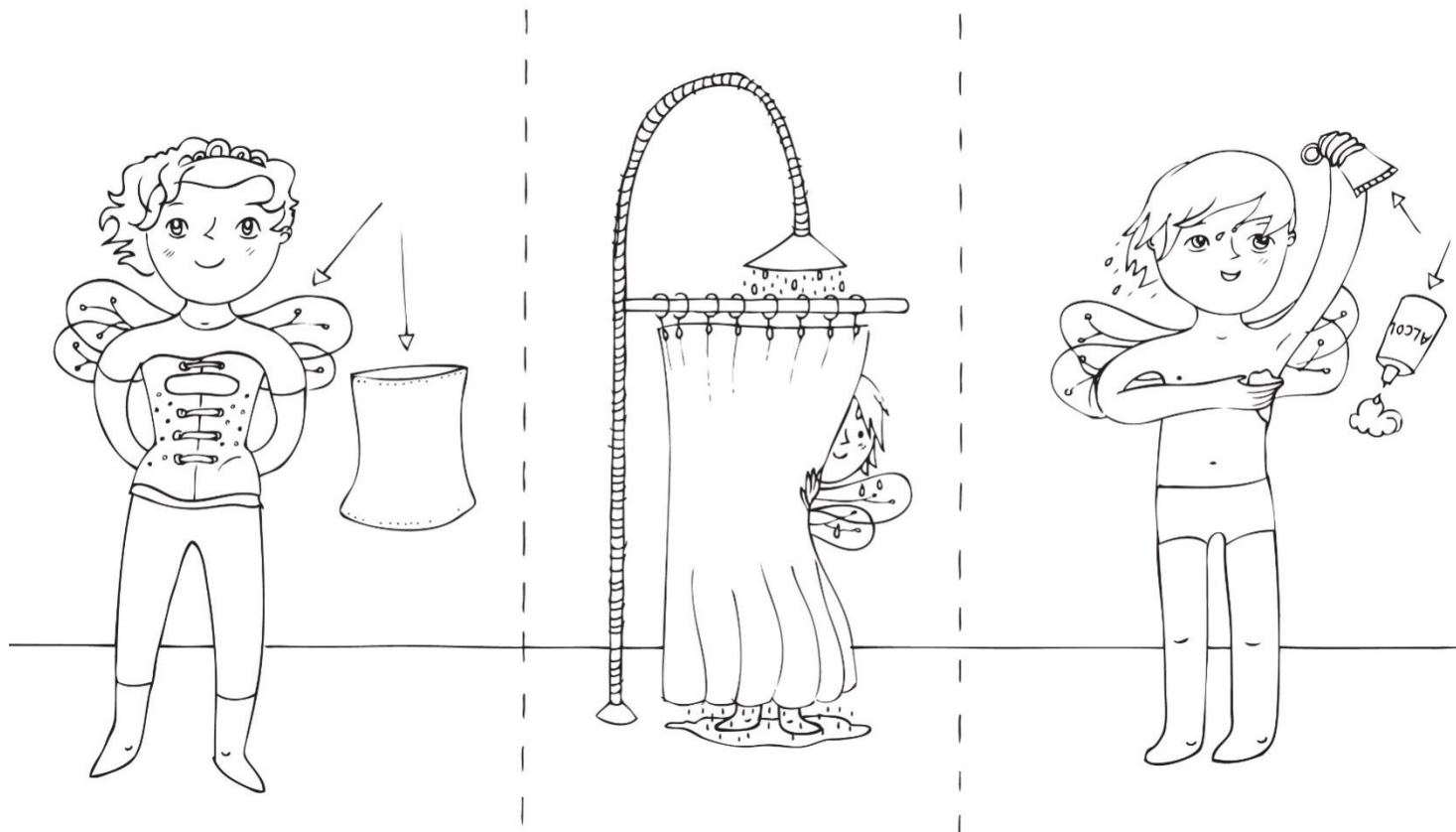
Cildime nasıl bakmalıyım?

Cildini korumak için korsenin altına pamuklu t-shirt giymek iyi bir fikir sadece kalın dikişleri olmadığına emin ol. Dilersen koruma amaçlı giyinebileceğin özel kumaşlar da mevcut.

Düzenli günlük hijyenine de dikkat etmen gerekiyor, özellikle sıcak havalarda daha çok terlediğin için **her gün duş alman gerekecektir.**

Cildinde yer yer inflamasyon (kızamıklık) olursa nemlendirici sürme onun yerine çinko bazlı kremler kullan.

Eğer küçük kesikler veya yaralar oluşursa, gelip beni gör veya bana bir mesaj gönder, sana ne yapacağını söyleyeceğim.



Özel bir diyet yapmam gerekecek mi?

Hayır, istediğini yiyebilirsin. Yasaklı hiçbir yiyecek yok! Sadece yemek yedikten sonra midemiz şişer ve biraz boşluğa ihtiyaç duyar. Yemeğini yerken korseni biraz gevşetmek iyi bir fikir olacaktır. Aynı zamanda az ama sık beslenmek de etkili olur.

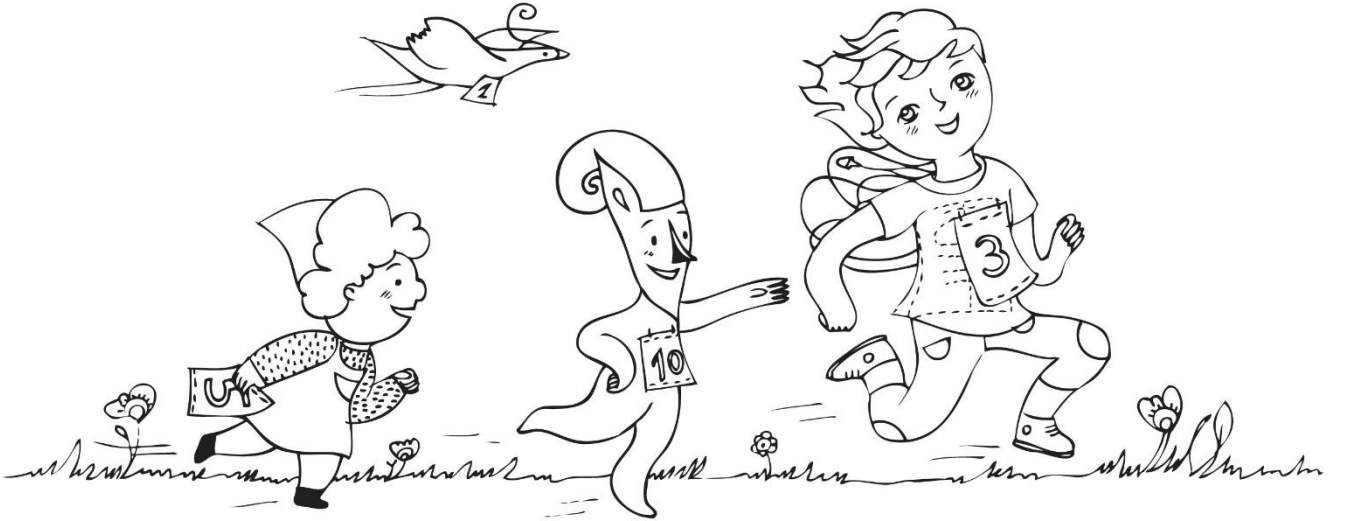
Unutma, her zaman bol su iç ama gazlı içecekler içmemeye çalış.



Sporu bırakmalı mıyım?

Kesinlikle hayır! Spor çok önemlidir. Senin güçlü ve çevik bir şekilde büyümeni istiyoruz Omurga Perisi, bu sayede ormanda tüm arkadaşlarınla birlikte koşabilirsin.

Yapmayı en sevdiğin sporu seç, kaç saat korsesiz duracağına bağlı olarak en sevdiğin sporu korseli ve korsesiz bir şekilde yap. Spor önemlidir çünkü hem şimdi hem de daha sonra bir korse takmayı bitirdiğinde sırtını desteklemek için güçlü kaslara ihtiyacın olacak.



Fizyoterapi yapmam gerekiyor mu?

Evet, senin için tarif edeceğiz.

Tıpkı spor gibi, fizyoterapi egzersizleri de kaslarının çalışmasına yardımcı olur. Sana önerdiğimiz fizyoterapi, skolyozuna **spesifik** tedavi yöntemidir.

En küçüğünden en büyüğüne tüm hastalarımıza tam olarak ne yapmaları gerektiğini gösteriyoruz: fizyoterapistlerimiz en genç hastalarımıza gövde kaslarını güçlendirmek için evde anne ve baba ile yapabilecekleri oyunları gösteriyorken, daha büyük hastalarımıza eğrileri düzeltmek ve omurgayı doğru pozisyona getirmeye yardımcı olmak için bir dizi hareket olan kendini-düzeltilme egzersizlerini gösteriyor.



Uzakta yaşıyor olsan bile sorun değil. Her şeyi anladığından emin olacağız ve ardından egzersizleri evde annen ve baban ile yapabilirsin. Egzersizlerini biraz değiştirmek veya yenilerini seçmek için seni düzenli olarak göreceğiz.



Skolyozlu kişiler ameliyat olur mu?

Skolyoz çok şiddetliyse, omurlara bağlı çubuklar ve vidalar kullanılarak omurgayı yerine sabitlemek için bazen bir ameliyat gerekir; ameliyattan sonra omurganın ameliyat edilen kısmı sabit kalacaktır.

Tedavin hakkında sana verilen tüm talimatları (neyi ve ne zaman yapman gerektiğini) takip etmezsen, skolyozun daha da kötüleşebilir.

Bu nedenle egzersizlerini tam olarak sana gösterildiği gibi düzgün bir şekilde yapman ve doktorunun sana söylediği tüm saatler boyunca korseyi takman önemlidir.

Ne yazık ki, skolyoz gerçekten kötü olabilir. Korseni takmış ve yapman gereken her şeyi yapmış olsan bile çok daha kötü hale gelebilir. Böyle bir durumda operasyona ihtiyacın olabilir.



Sevgili Omurga Perisi, korkarım ki değneğindeki sihir sırtını tedavi etmek için yeterli değil, ama emin olabilirsiniz ki hep birlikte çalışırsak, büyümene en iyi şekilde yardımcı olmayı başaracağız.

Ve korsenle işin bittiğinde, güzel, sağlıklı sırtına iyi yerleştirilmiş kanatlarınla yeni maceralara uçmaya hazır olacaksın!

İYİ YOLCULUKLAR!





KULLANIM TALİMATLARI:
ISICO SÖZLÜK

Skolyoz: Skolyoz, omurga ve gövde kemiklerinin şekil bozukluğudur. Omurga önden ve arkadan bakıldığında düz yerine kavislidir ve omurlar kendi eksenini etrafında dönmüştür. "Skolyoz" kelimesi, "eğik" anlamına gelen Yunanca "skoliosis" kelimesinden gelir.

Omurga: Sırt kemiği de denilen omurga, tıpkı bir tapınağın kolonları gibi vücudunu destekler. Omur adı verilen kemiklerden oluşur.

Röntgen filmi: Bu, röntgen ışınları kullanarak vücudumuzdaki kemikleri gösteren bir fotoğraftır. Doktorlar skolyozun olup olmadığını röntgende görebilirler.

Tümsek: Skolyozda, omurların dönmesi, sırtında bir çıkıntının (veya yumru) görünmesine neden olur. Buna kambur veya tümsek denir ve en çok öne eğildiğinde fark edilir.

SEAS: Bu, Skolyoz'a Bilimsel Egzersiz Yaklaşımı anlamına gelir. ISICO'nun skolyozlu kişiler de dahil olmak üzere sırt problemleri olan kişiler için geliştirip önerdiği egzersiz türlerinin adıdır. Fizyoterapist, hastanın evde

anne ve babasının yardımıyla yapacağı egzersizleri seçer eğer hasta büyükse kendi başına egzersizlerini yapar.

Kendini-düzeltilme: Bu terim, hastaya yapması öğretilen bir dizi küçük omurga hareketini ifade eder. Bu hareketler mümkün olduğunca kişinin eğriliğini düzeltmeye yardım eder. Skolyoz nedeniyle sırtın bir tarafa doğru mu eğildi? O zaman kendini-düzeltilme egzersizleri vücuduna doğru dengeyi nasıl yeniden bulacağını öğretmenin iyi bir yoludur.