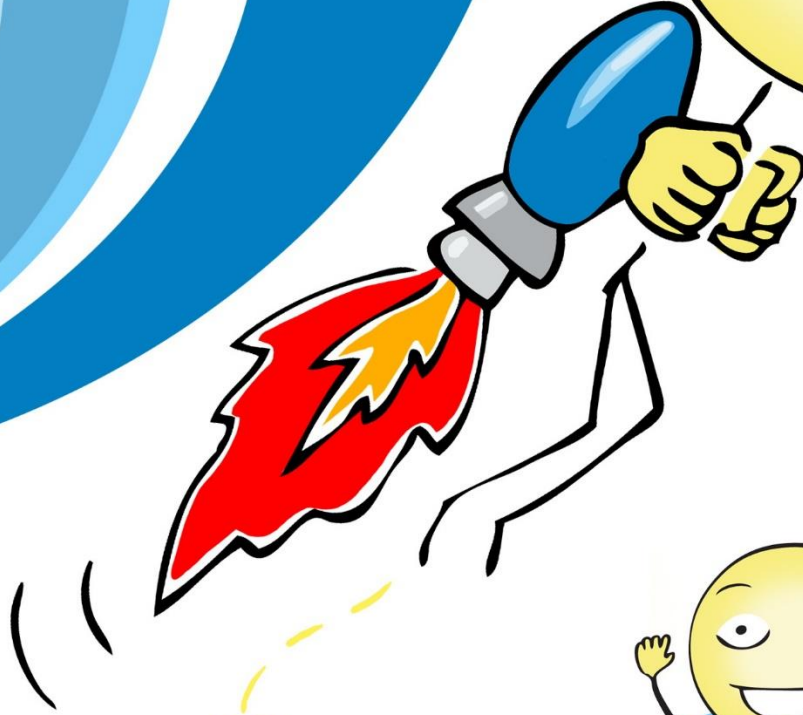
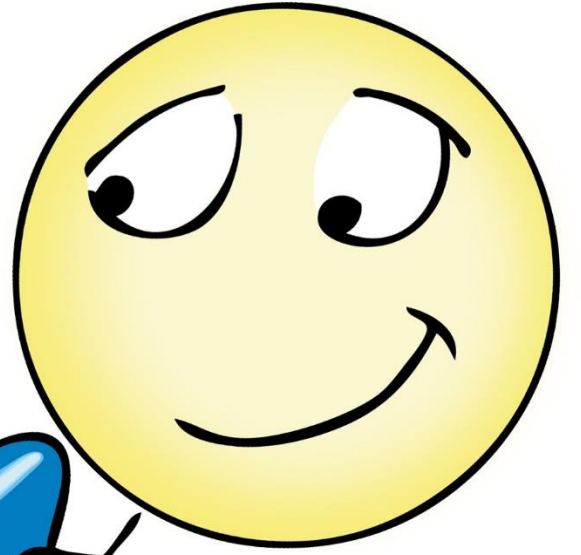




Skolyoz Tedavisinden Sonra Hayat



ISICO'NUN ÖNERİLERİ

Türkçe Çeviri: Uzm. Fzt. Berkay TUTAR

Skolyoz Merkezi Adana - www.skolyozmerkezi.com.tr



ISICO tarafından yazılıp basılmıştır.

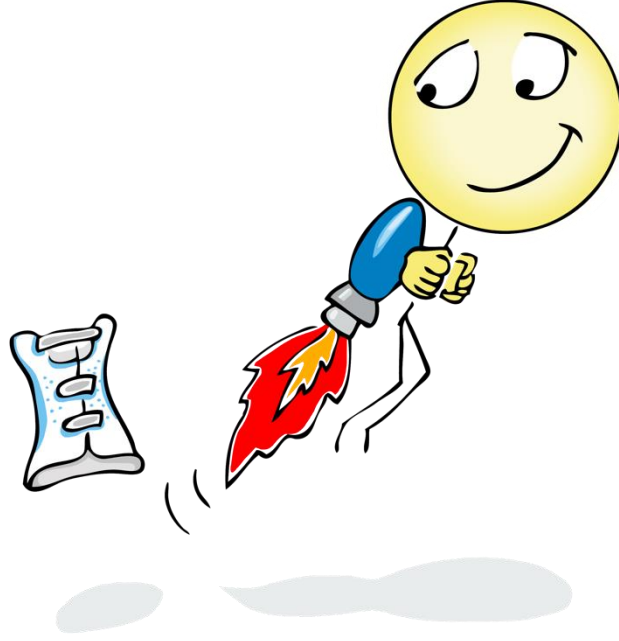
Çizimler Cevî

İlk baskı Ocak 2018

en.isico.it - isico@isico.it

© 2019 ISICO - Bu kitapçık CC-BY-NC-ND lisanslarına sahiptir.

BYE BYE KORSE!



Özellikle agresif bir tedaviye ihtiyacınız olduysa, skolyoz tedavisi son birkaç yıldır hayatınızın önemli bir parçası olmuştur. Tedaviye bağlılık ve fedakarlık göstermeniz gerekmiştir. Uzun bir egzersiz programını takip etmek ve birçoğunuz özellikle can sıkıcı bir arkadaşınızla geçinmeyi öğrenmek zorunda kaldınız: korseniz!



Başlangıcı olduğu gibi sonu da olacaktı. Ve şimdi nihayet egzersizlerinizin ve korsenizin can sıkıntısına veda etme ve onların desteği olmadan kendi başınıza günlük hayatınıza devam etme zamanı geldi.

Bu noktada, **eskisinden daha hafif ve daha özgür** hissetmekten keyif alacak olsanız da, aklınıza **bir çok soru geldiğini** de göreceksiniz. Hatta o kadar çok soru ve şüpheniz olacaktır ki, gelecek birdenbire beklediğinizden daha karmaşık ve daha az pembe görünmeye başlayacaktır. Doğal olarak da bu sizi endişelendirebilir.

Hiçbir şey **yapmayacak** mıyım?
Yapabileceğim ve yapamayacağım **sporlar** neler?
İstediğim **mesleği** yapabilir miyim?
Sırtım diğer insanlarınki gibi mi oldu yoksa **bütün** hayatım boyunca **tedavi** mi göreceğim?
Çocuk doğurabilecek miyim?
Bel **ağrısı** olacak mı?

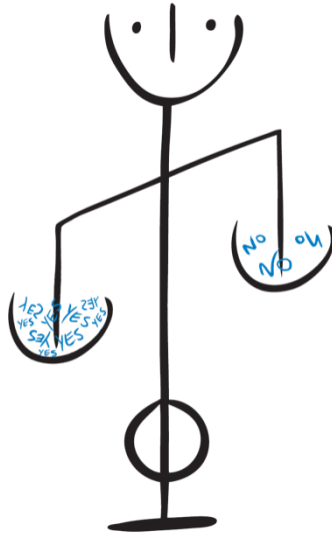
Amacımız sizin bu sorularınıza kesinlikle “kulaktan dolma”, “teorik akıl yürütmeye” veya ders kitaplarının yıllar önce söylediklerine göre değil; en son bilimsel kanıtlara dayanan doğru cevaplar vermektir.

Bu kitapçık, sonraki yaşantınızda skolyozunuzu etkili bir şekilde yönetmekten emin olmak istiyorsanız yapabileceğiniz birçok şeyi ve yapmamanız gereken birkaç şeyi anlamınıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Tüm öneri ve tavsiyelerimizin arkasındaki nedenleri açıklayacak, olası hatalardan kaçınmanıza yardımcı olacağız. Sizi ve ailenizi gereksiz endişelerden kurtaracağımızı düşünüyoruz.

Açıkçası, burada bahsettiğimiz tüm tavsiyeler, size özel olarak uyarlanması gereken genel tavsiyelerdir. Bu, ISICO terapistinizle bire bir iletişime geçerek yapabileceğiniz bir şeydir.

Bilimsel bilginin sürekli ilerlediğini ve zaman içinde değiştiğini, bu nedenle şimdi verilen tavsiyelerin her zaman geçerli olamayacağını unutmayın.

Skolyoz sorunları olan kişilerin ISICO gibi uzmanlaşmış merkezlerde **düzenli kontrollerini bu kadar önemli kılan** da budur. Yetişkinlikteki skolyozun son yıllarda giderek daha fazla öğrendiğimiz bir alan olduğu düşünülürse, bu sizin için özellikle önemli bir konudur.





Omurganın Yapısı ve Anatomisi

Omurga, birbiri üzerine yığılmış çok sayıda küçük kemikten (omurlar) meydana gelir. Örneğin bacaklarımızdaki ve kollarımızdaki gibi stabiliteyi sağlayan uzun kemikler omurgamızda yoktur. Bunun yerine, her bir omur basitçe kendisinin aşağısında bulunan diğer bir omura yaslanarak gevşek bir biçimde bağlanır. Bu bağlanma, gövdenin tüm eksenlerde hareket etmesine olanak sağlar. Ancak omurga, günlük yaşam aktivitelerinde ihtiyacımız olan stabiliteyi belirli bağ ve kasların desteğiyle sağlar.

Özellikle skolyozlu bireylerde, omurganın üç ekseninde görülen deformasyonla karakterize bir durum olduğundan önemlidir. Skolyozun varlığında, omurga röntgende açıkça görüldüğü üzere bir tarafa doğru eğilir; ayrıca rotasyon yapıp dönerek sırtta tepecik gelişimine sebep olur. Anatomik olarak sahip olduğu, lordoz ve kifoz olarak adlandırılan eğriliğini kaybeder.

Skolyozu olan gençler ve yetişkinler genellikle farkında olmadan skolyozun eğriliği yönünde kendi vücudunu da eğecektir. Elbette doğal olarak tüm yetişkinler, yaşlandıkça öne doğru eğik bir duruş sergileme eğilimindedir. Ancak skolyozlu bireylerde, bir dizi biyomekanik nedenden dolayı daha da erken ortaya çıkacak ve çok daha belirgin olacaktır.



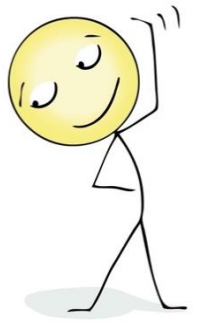
SKOLYOZ: TEDAVİSİNİN 3 AŞAMASI



Bildiğiniz gibi, büyürken uyguladığınız skolyoz tedavi planı, durumun kötüleşmesini engellemek için belirlenen tekniklerin kullanımına dayanıyordu. Böylece skolyotik açının giderek daha fazla artma olasılığını azaltıyor ve daha iyi bir stabilite sağlıyordu.

Egzersiz

Dışarıdan **en az müdahale** gerektiren yöntem kesinlikle egzersizdir. Kasların “aktif” olarak kasılması ve onları kontrol eden sinir sistemi sayesinde omurga, mümkün olan en iyi düzeltme seviyesindeki konuma getirildiğinde, egzersizler, bireyin tüm günlük aktivitelerinde bu pozisyonu korumak için kullanılır.



Korseleme

Korse, omurganın pozisyonunu düzelterip stabilite verir ve kullanıldığı sürece etkisini göstermeye devam eder. Pasif düzeltme sağlar ancak kas tonusunu arttırmaz. Korse kullanırken hastaya bağlı olarak belirli egzersiz ve sporla kaslar aktif olarak çalıştırılabilir.



Ameliyat

Rod, çivi, vida gibi aparatlar kullanılarak ameliyatla omurganın hem düzeltilmesi hem de sabitlenmesi gerçekleşir. Dezavantajı ise, hastanın ameliyat edilen omurga bölümünü kısmen veya bazı durumlarda tamamen hareket ettirme yeteneğini kaybetmesidir.

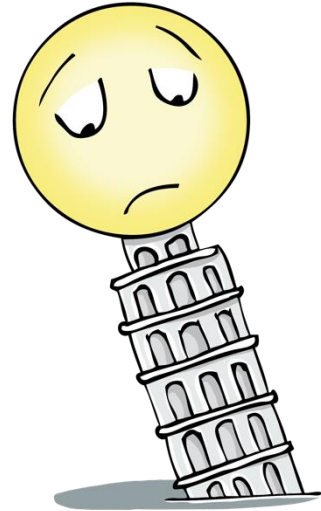


Tedaviden Sonra Ne Beklenir?

Yetişkinlikte Skolyoz Daha Kötüye Gidebilir

Ne yazık ki, sadece egzersize dayalı tedavi görmüş veya korse takmış olsanız da skolyozunuz belirli bir eğriliği aşarsa, yetişkinlikte daha da kötüleşme riski vardır. Bunun nedeni, özellikle belirgin bir eğriliğin varlığında omurganın kendi kendini destekleme yeteneğini kısmen kaybetmesidir. Bilimsel topluluklar, bu riskin röntgen filmlerinde ölçülen 30 derece veya daha fazla Cobb açısı ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Bununla birlikte, bu konuda önemli iki şey söylemek gerekir; her şeyden önce bu açı kesin bir eşik değildir, çünkü 29 derecelik bir eğrinin varlığında risk yok deyip, 30 derece olduğunda risk var demek yanlış olur. Gerçek şu ki, belirli bir noktada önemli olarak kabul edilene kadar kademeli olarak risk artmaktadır; ayrıca bu eşik, doktorunuzun açıklayabileceği diğer bireysel/gelişimsel faktörler tarafından da belirlenir.

Bütün bunlar genellikle “**Pisa Kulesi etkisi**” dediğimiz şeyle açıklanabilir. Yani omurga fazla eğilirse daha çok “eğilmeye” meyillidir, ancak belirli sınırlar içinde kalmak şartıyla, yanlara çok az eğilse bile sabit kalmaya devam eder. İlerleyici skolyozu olan bir kişi, daha kötü bir deformasyon gösterecek ve kalıcı sırt ağrısı geliştirmeye daha yatkın olacaktır. Şiddetli skolyozu olan herkes, gövdesini belirli bir yöne (eğriyle aynı yöne) döndürdüğünde keskin bir his duyacaktır. Örneğin, ağır taşırken olduğu gibi sırtının “sıkıştırılmış” hissettiğini söyleyecektir. Öte yandan omurgayı uzatan, esneten veya yerçekimi kuvvetinin gövde üzerindeki baskı etkisini azaltan herhangi bir aktiviteden fayda gördüklerini söyleyeceklerdir. Ancak buna rağmen traksiyon ve pasif uzatma uzun vadede skolyozu ağırlaştırabileceğinden tedavi amaçlı kullanılmamalıdır. Önemli olan hastaların yaşamları boyunca, omurgalarının kendini destekleme ve stabilize etme kapasitesini geliştirmek için çeşitli müdahalelerde bulunmasıdır.



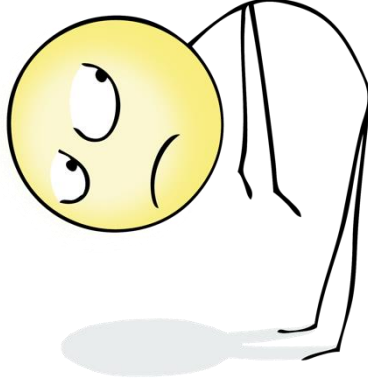
Daha Kötü Olma İhtimali Ne Kadar?

Bireysel risk seviyelerini belirlemek zordur. Ancak 30 dereceden küçük eğriliklerde skolyozun kötüleşme olasılığının %5-10'dan az olduğunu, 50 dereceden büyük eğriliklerde ise %90-95'in üzerine çıktığını biliyoruz. Bu nedenle risk, bu iki eşik arasında keskin bir şekilde artar. Gerçekte, son birkaç yılın araştırma verileri göstermiştir ki, skolyozun eğriliğinden çok **sagittal (yandan bakıldığındaki düzlem) düzlemde gövde dengesinin kaybı yani öne eğilme eğilimi**, omurga fonksiyonu ve yaşam kalitesi açısından **olumsuz** bir etkiye sahiptir.

İKİ ALARMLI ZİL

Öne Doğru Eğilmek

Bu, çevrenizdeki insanların sizden önce fark edeceği bir şeydir. Aileniz ve arkadaşlarınız yorulduğunuzda, çok yürüdüğünüzde veya aceleniz olduğunda öne doğru eğilme eğiliminde olduğunuzu söyleyip duruyorsa, **bir an önce hekiminize muayene olmanız ve her şeyden önce bu eğilimle mücadele etmeniz gerekir**. Duruşunuzu düzelttiğinizden emin olun, ailenizden ve arkadaşlarınızdan size dik durmanızı hatırlatmalarını isteyin. Yetişkinlerde skolyoz, omurgayı ileriye doğru itecek kadar değiştirebilir. Öne eğilme eğilimi ne kadar erken fark edilirse (umarız ki omurga hala dengesini geri kazanacak kadar esnekken) sorun o kadar çabuk çözülebilir.



Küçülmüş Hissetmek

Bükülmüş bir gövde, boyunuzu olduğundan birkaç santimetre kısaltacaktır. Ve ne kadar çok bükülürse, o kadar çok kısalırsınız. Boyun kısalması ikinci önemli alarm zilidir. Kötüleşen skolyoza mutlaka ağrı veya başka belirtiler eşlik etmez, ancak artık yüksek raflara ulaşamayacağınızı fark etmeye başlarsanız veya giderek daha fazla “küçülmüş” hissediyorsanız, hekiminize muayene olmanız ve muhtemelen bir röntgen filmi çektirmeniz gerekir.

Açıkçası, yaşlandıkça hepimiz birkaç santimetre kısalırız ancak skolyoz bunun daha hızlı olmasını sağlayabilir.. Sizinle aynı yaştaki birine ne düşündüğünü sormak özellikle yararlıdır. Sonuçta onlar da sizinle aynı yaşlanma sürecinden geçecekler ve sizin onlardan daha hızlı boyunuzun kıaldığını fark etmiş olabilirler.

YAPILACAKLAR! Gövdenizin desteklenmiş ve sabit kalmasına nasıl yardımcı olabilirsiniz?

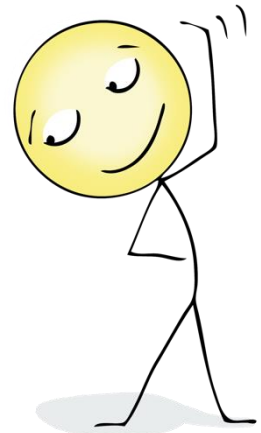


Düzenli fiziksel aktivite yapın: haftada iki kez en az bir saat. Sevdiğiniz bir spor seçin. Karşılaştığınız çeşitli yanlış inanışlar ve önyargılı fikirler tarafından şartlandırılmayın. Skolyoz nispeten nadir bir hastalıktır ve sadece bir uzman onu en iyi nasıl yöneteceğini gerçekten bilir. Bu nedenle, uzman olmayan kişilere skolyozunuz olduğunu söylememek daha iyidir çünkü size verecekleri tavsiyenin yanlış olma olasılığı doğru olmaktan çok daha fazladır ve kafanızın karışmasına izin vermek hiç de iyi olmaz. Belirli hareketleri yapmanızı yasaklayacak ve diğer belirli hareketleri yapmanızı önerecek, yetersiz bilgilendirilmiş eğitmenlerle muhtemelen karşılaşacaksınız. **Ancak gerçek şu ki, skolyozu tedavi edebilecek hiçbir spor ve bu kitapçıkta belirtilenler dışında durumu daha da kötüleştirecek hiçbir aktivite yoktur.**

Örneğin, yüzüyorsanız, skolyozunuzu iyileştireceği için sadece sırtüstü yapmanız ve daha da kötüleştireceği için kurbağalama yapmaktan kaçınmanız gerektiği söylenebilir. Bunların hiçbirisi doğru değil. Herhangi bir özel önlem almanız gerekiyorsa, bunu size ilk söyleyecekler ISICO'daki doktorlar ve fizyoterapistler olacaktır. Aksi takdirde, sırtınızın herhangi bir aktiviteye engel olmadığını varsaymalısınız! Herhangi bir şüpheniz veya sorunuz varsa, her zaman ISICO uzmanlarına danışın. Ayrıca gün içinde egzersiz yapmak için her fırsatı değerlendirin; asansör yerine merdivenleri kullanın, arabanızı evde bırakın ve örneğin yürüyerek veya bisikletle gidin.



Spesifik egzersizler. Spesifik egzersizler yalnızca ISICO'daki bir doktor tarafından reçete edildiğinde gereklidir. Skolyozunuz yıllar içinde kötüleştiyse veya ağrı çekiyorsanız veya günlük aktivitelerde zorluk yaşıyorsanız, bu egzersizler reçete edilebilir. Fizyoterapistiniz, tedaviniz sırasında öğrendiğiniz kendini-düzeltilme egzersizlerini günlük yaşamınızda da devam ettirmenizi önerebilir. Skolyozunuzun kötüleşme riski çok yüksekse, önlem olarak belirli egzersizler yapmanız önerilebilir. Bunları yapmak istemezseniz, kontrol muayeneleri için planlanan saatlere uymak daha da önemli hale gelir. Skolyozu kötüleşen biri için kontrol muayeneleri, daha fazla deformasyon riskini önlemek amacıyla tedavi planlamak için fırsat olabilir.



YAPILMAYACAKLAR! Omurganın stabilitesini bozabilecek ve kaçınılması gereken aktiviteler.



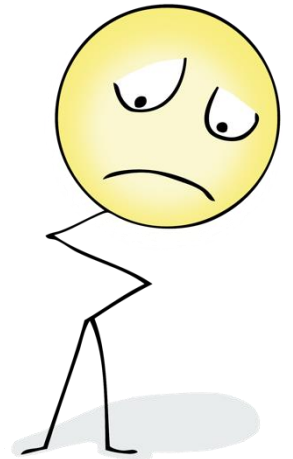
"Tehlikeli" sporlar. Daha önce sevdiğiniz bir sporu seçmekte özgürsünüz demiştik. Eh, bu bir noktaya kadar doğrudur. Omurganın aşırı hareketinin, stabiliteyi sağlayan bağların daha fazla gerilmesi anlamına geldiği ve bu da onları daha gevşek hale getireceği göz önüne alındığında, **omurganın önemli ölçüde hareketliliğini gerektiren faaliyetlerden kaçınmak** en iyisidir. Skolyozunuz varsa bu potansiyel olarak zararlı bir durumdur.

Seçtiğiniz sporu yaparken, omurganızı eklem hareket açıklığının sonuna kadar götüren egzersizlerin düzenli tekrarından kaçının. Örneğin, gövdenizi gidebildiği kadar yana bükmekten ve ardından hareketi daha da artırmak için zorlamaktan kaçının. Benzer şekilde, abartılı gövde rotasyon hareketlerinin sık tekrarını içeren Latin Amerika danslarından kaçın.

Bunları örneğin tatildeyken birkaç hafta boyunca yaparsanız herhangi bir zararı olmaz, ancak tekrar tekrar (haftada bir veya iki kez diyelim) daha uzun süreler boyunca yapmak riskli olabilir.

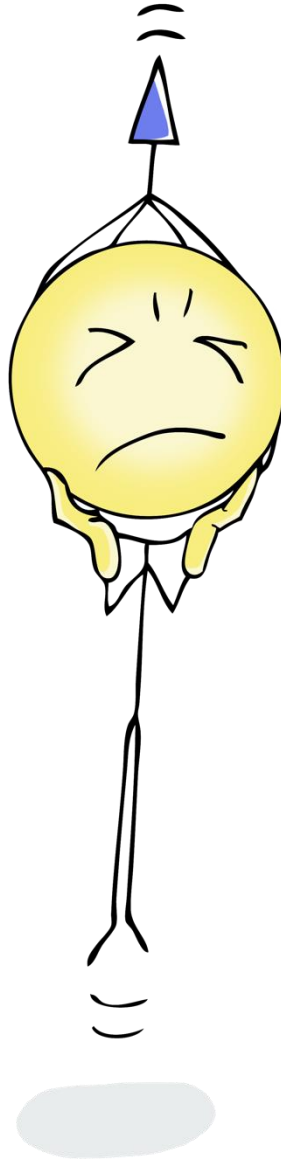


Omurga manipülasyonu. Bel ağrısı için olası tedaviler, genellikle doktorlar/fizyoterapistler veya kayropraktörler/osteopatlar tarafından önerilen spinal manipülasyonu içerir. "Manipülasyon" ile, genellikle işitilebilir bir eklem sesi (kütleme veya çatlama) üreten keskin ve hızlı hareketleri ("itmeler" olarak bilinir) kastediyoruz. Bu manevralar, uzun süreler boyunca tekrar tekrar yapılırsa zararlı olabilir ancak tek bir sırt ağrısı olayını çözmek için faydalı olabilirler. Literatürde bugüne kadar bu anlamda etkili olduğuna dair hiçbir kanıt bulunmadığından, omurga manipülasyonunun skolyozu "iyileştirmenin" bir yolu olarak önerilmemesi gerektiğini belirtmek önemlidir.





Vertebral traksiyon.Vertebral traksiyon başlangıçta bir spinal uzama ve dolayısıyla rahatlama hissi yaratsa da, yine de iki potansiyel olumsuz etkisi vardır. **Vertebral traksiyon, özellikle yoğun bir şekilde yapılırsa, destek sağlama kapasitelerini azaltan tendonların, kasların ve bağların uzamasına (ve dolayısıyla "yumuşamasına") olumsuz olarak katkıda bulunabilir.** Yani, tekrarlanan traksiyon tedavisi **olumsuz!**



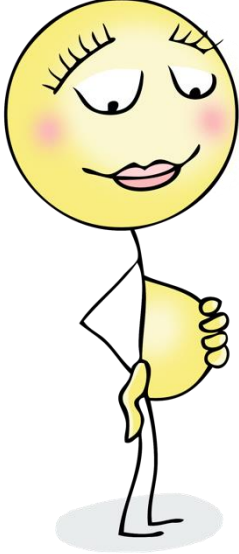


BEBEĞİM OLACAK



Skolyozu olan bir kadın mısınız? Bebek sahibi olmak istiyorsanız herhangi bir engel yok.

Hamilelik. Hamileyken, vücudunuz doğal olarak relaksin adı verilen ve doğum için hazır olduğunuzda pelvik bağlarınızı gevşetme etkisine sahip bir hormon üretir. Ayrıca sırtınızı “yumuşatır”. Rahminiz, omurgayı destekleyeceği ve sabit kalmasına yardımcı olacağı için hamilelik sırasında herhangi bir özel probleminiz olmayacaktır.



Doğumdan sonra, sırtınız birkaç ay boyunca çok hareketli olacaktır ve bu zaman, problemlerin ortaya çıkmaya başladığı zamandır. Gerçekten de, artık sizi rahminizden desteklemeyen bebeğiniz, sık sık kollarınızda olacağından ve giderek ağırlaşacağından, sırtınızı biraz zorlamaya başlayacaktır. Bu, skolyozun kötüleşmesine neden olabilir.

Öyleyse, hamile olduğunuzu fark ettiğinizde, bebeğiniz doğmadan önce önünüzdeki ayları en iyi şekilde değerlendirerek hazırlıklı olmak için elinizden geleni yapmaya ne dersiniz? ISICO ile iletişime geçin ve bir fizyoterapistten **doğum yapana kadar takip edilecek uygun bir egzersiz planı hazırlamasını isteyin**. Bu, kritik doğum sonrası döneme sırtınızı hazırlamanızı sağlayacaktır.

Doğum. Hamileliğinizin sonuna geldiğinizde, tıpkı diğer kadınlar gibi, jinekoloğunuzun tavsiyesine bağlı olarak doğal doğum veya sezaryen tercih edebilirsiniz. Çoğu durumda, anestezi uzmanından izin almış olmanız koşuluyla, epidural bile yaptırabilirsiniz.

Bebеğinizin ilk yılı. Doğum yaptıktan sonra mümkün olan en kısa sürede kendini-düzeltilme egzersizlerine yeniden başlayın ve bebeğiniz en az bir yaşına gelene kadar da yapmaya devam edin.

Çocuğunuz büyürken. Skolyza az da olsa bilinen bir genetik yatkınlık olduğu doğrudur. Bunun her yaşta başlayabileceğini de unutmayın, bu yüzden size bunun yalnızca bir ergenlik sorunu olduğunu söyleyenlere kulak asmayın! Gerçekten de, **tam da bu nedenle, çocuğunuzun çok küçük yaşlardan itibaren sürekli olarak öne eğilmiş bir gövde ve/veya kafa duruşu alma eğiliminde olduğunu fark ederseniz**, hekiminize muayene ettirmeniz önemlidir.

Her halükarda çocuğunuz okula başlamadan önce, yaklaşık 7 yaşında ve daha sonra ergenlik başlangıcında (göğüs gelişimi, vücut kıllarının görünümü gibi.) muayene ettirin. Ergenlik, skolyozun ilerleme riskinin daha yüksek olduğu en hızlı büyüme hamlesini getirir.

Doğru bir tutuma sahip olmaya çalışın! Çocuğunuzun sizinle aynı sorunları yaşama olasılığı konusunda aşırı endişe etmeyin, çünkü bu sizi gereksiz yere alarma geçirebilir. Aynı şekilde, düşünmezseniz riskin ortadan kalkacağına kendinizi inandırarak sorunu görmezden gelmeyin.



NOT ALIN



Skolyoz ve ağrı

Ağrı, skolyotik eğrinin nerede olduğuna bakılmaksızın, omurga boyunca herhangi bir noktada hissedilebilir. **Eğrisi 30 dereceden az olanlar, normal, düz sırtlı kişilere göre sırt ağrısına daha yatkın değildir.** Bununla birlikte, 30 derece eşiğinin ilerisinde, ağrının daha sık yaşanması muhtemeldir ve ortaya çıktığında hafifletilmesi veya ortadan kaldırılması da daha zordur.

Ağrı bazen skolyozun kötüleştiği veya gövde dengesinin bozulduğu anlamına da gelebilir.

Belirgin, gitmeyen inatçı ağrı (bir aydan uzun süren) veya alt uzuvlara yayılan ağrı durumunda, bir röntgen filmi isteyebilecek ve en uygun tedaviyi uygulayabilecek **ISICO doktorunuza danışmanız** iyi bir fikirdir.





Ameliyat

Skolyoz cerrahisi; omurgayı çivi, rod, vida gibi özel sabitleme aparatlarıyla, skolyoz eğriliğinin ilerlemesini kalıcı olarak engellemeye çalışarak, omurgayı stabilize etmek için tasarlanmıştır.

Yetişkinlerde ameliyat ne zaman gereklidir? Belirgin ağrı ve engelin eşlik ettiği ve/veya önemli ve ilerleyici deformasyon gösteren 45-50 dereceden daha büyük bir eğrinin varlığında ve bu konuda özel uzmanlığa sahip fizyoterapistler tarafından verilen konservatif tedaviye yanıt olmadığında ameliyat gerekebilir.





Medikal kontroller

Diğer kronik durumlar gibi, yetişkinlerde de belirgin skolyoz, bir uzman tarafından düzenli medikal kontroller (iki-üç yılda bir) ve röntgen filmi (dört-beş yılda bir veya belirtilen diğer aralıklarla) ile doktor tarafından zaman içinde izlenmelidir.

Skolyozunuz 45-50 dereceye ulaşırsa ancak ameliyat olmayı istemezseniz, bu medikal kontrollerin daha sık olması gerekecektir. Ancak skolyozun eğriliği 25-30 derecenin altında kaldığı sürece, biraz daha az sıklıkta olabilirler (ancak yine de gereklidirler, çünkü çok daha az deformasyon riski altında olsanız bile, kuralın istisnası olan yüzde bir hasta olduğunuz ortaya çıkarsa, o zaman açıkçası bunu zamanında keşfetmek daha iyidir). Unutmayın ki **skolyoz için ilk “tedavi”, herhangi bir değişikliği tespit etmek amacıyla durumu yıllar içinde takip etmektir**. Ayrıca uzmanınızla veya fizyoterapistinizle düzenli olarak iletişim halinde olun. Bu sayede, aklınıza gelen herhangi bir şüphe veya sorunuza özel olarak yanıt vermelerine olanak sağlayacaktır.

Her durumda, büyümeniz durduğunda ve tedaviniz sona erdiğinde doktorunuzun size verdiği tavsiyeye uymaya devam edin.

Bu arada, her medikal kontrolünüzü ve çektiğiniz her röntgen filmindeki değerleri not ederek ilerleyen zamanlarda skolyozunuzda değişiklik olup olmadığını görmeniz daha kolay olacaktır.



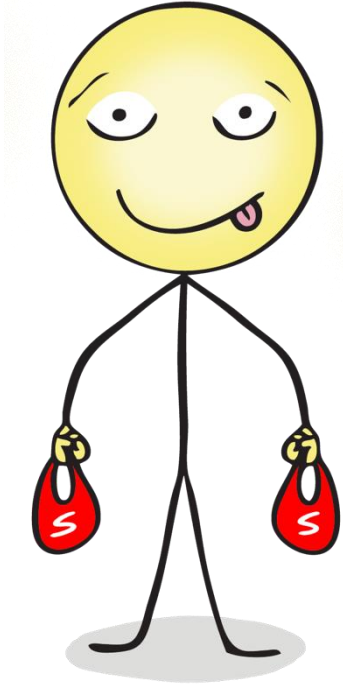
Ergonomi üzerine bir kaç not

En önemli kural, sırtınızın size söylediklerini “dinlemeniz” gerektiğidir, bu da mümkün olduğunca aktif kalmak anlamına gelir.

Genel olarak, aynı pozisyonda çok uzun süre hareketsiz kalmamaya çalışın; pozisyonunuzu sık sık değiştirmeniz önemlidir. Özellikle **ayakta veya otururken uzun süreli asimetrik duruşlardan kaçının**. Örneğin, tek ayağınıza daha fazla ağırlık vererek durmayın, ağırlığınızı sandalyenin bir tarafına vererek oturmeyin, üzerine yazı yazdığınız sayfayı aşırı döndürmeyin.

Ağır şeyler taşımanız gerektiğinde, bunu sırtınız için daha az yorucu hale getirmenin yollarını arayın. Ağırlığı vücudunuza yakın tutmak, bir çanta yerine sırt çantası kullanmak, yükü eşit olarak dağıtmak (örneğin, iki hafif çanta, bir ağır olan çantadan daha iyidir) gibi. Eğer 40° veya daha fazla bir eğriniz varsa, özellikle yorgun olduğunuzda, **oturmak yerine uzanarak dinlenmek daha iyidir**. Sırtınızı yeterince dinlendirmek için 15-20 dakika yeterli olabilir, böylece günlük yaşam aktivitelerinize yeniden başlayabilirsiniz.

Sırtınızı dinlendirmenin onu zayıflatacağından endişelenmeyin. Akşam saatlerine kadar daha aktif kalmanıza yardımcı olacaksa, günde bir defadan fazla sırtınızı dinlendirebilirsiniz. Bununla birlikte, daha sık yatmanız gerektiğini hissetmeye başlarsanız, bu muhtemelen sırtınızın kendini doğru şekilde destekleme yeteneğini kaybettiği anlamına gelir. Bu yetenek, belirli bir egzersiz planına bağlı olarak geliştirilebilir.

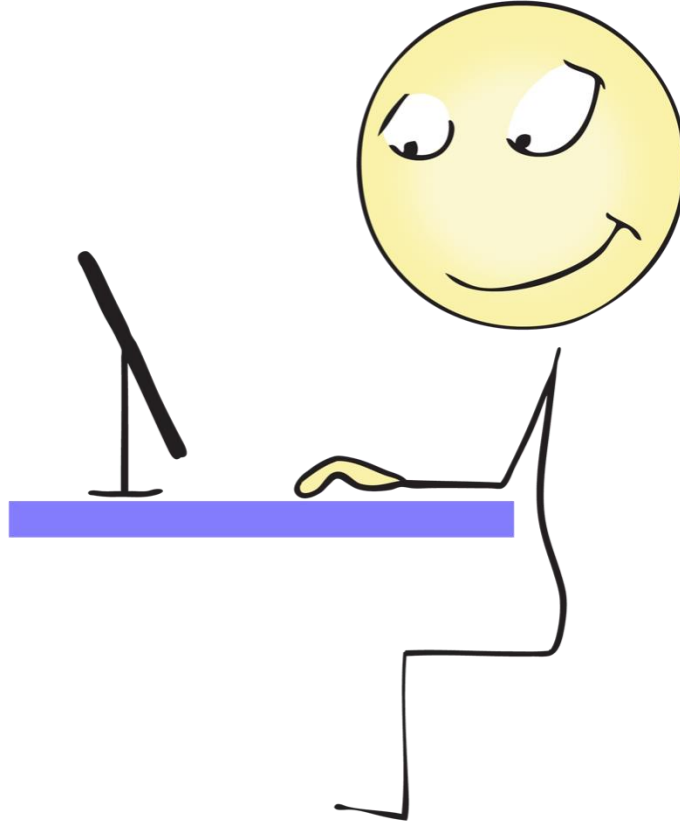


ve sonunda, estetik üzerine bazı düşünceler

Skolyozun neden olduğu asimetriler ve diğerk kusurlar, etkilenen yetişkinlerin bir uzman tarafından muayene olmaya karar vermelerinin ana nedenleri arasındadır. Ancak gerçekte, bu sorunları sınırlamak için altın fırsat penceresi, büyüyen gövdenin hala şekillendirilebilir olduğu ergenlik dönemidir. Çok erken yetişkinlik döneminde korse, bazen eşit olmayan kalça hizasını ve göğüs asimetrisini daha az fark edilir hale getirmek için kullanılabilir. İlerleyen yaşlarda ise cerrahi, kayda değerk estetik sonuçlar elde etmenin tek yoludur.

Yaşlandıkça, egzersizler size yardımcı olabilecek tek şeydir. Gerçekten de, egzersiz yaparak elde edilen daha iyi bir duruş, görünüşünüzü iyileştirecektir. Kamburluk (omurganın dönmesi ve kaburgaların ve sırt kaslarının yer değıştirmesinin bir sonucu olarak skolyozlu bir kişinin sırtında gelişen çıkıntı için kullanılan terimdir) öne doğru eğilme eğilimi olan kişilerde çok daha belirgin olacaktır. Bu eğilim azaltılabilirse, kamburluk da daha az belirgin olacaktır.

Omurganın kendisi, kısmen deforme olduğu için, **skolyotik eğrinin tamamen düzeltilmesinin imkansız olacağının altını çizmek önemlidir.** Ancak eğriliğın büyük bir kısmı yerçekiminin etkisinden de faydalanarak **düzeltililebilir.**



YARDIMI!

Skolyozu olan yetişkinlere kim tavsiyelerde bulunacak?

Yetişkinlerin ilerleyen yaşamlarında talepleri çoktur ve zaman geçtikçe bazı talepler değişir. Bu nedenle, herkese uyacak cevaplar ve mler yoktur. **ISICO'da doktorunuz tarafından size verilen endikasyonlara göre skolyozunuzun sistematik olarak izlenmesi, size gönül rahatlığı sağlamak için hayati önem taşır, aynı zamanda tavsiye alma şansı ve ortaya çıkacak çeşitli şüphe ve sorulara cevap arama şansı verir.** Yaptığım iř bu, şu sporu denemek istiyorum, o aktiviteyi yapmayı düşünüyordum, sırt ağrımı hissettiğim durumlar bunlar gibi aklınıza gelebilecek ve karşılaşabileceğiniz durumlarda danışabilirsiniz.

Akılda tutulması gereken bir diğer husus, **bilimsel bilginin yıllar içinde geliştiğidir.** Ne kadar çok ilerlerse, o kadar çok anlarız. **ISICO'da kesinlikle çok fazla araştırma yapıyoruz ve hastalarımıza en iyi nasıl yardımcı olabileceğimiz konusunda giderek daha fazla şey öğreniyoruz.** Zaman içinde hastalarımızla düzenli iletişim halinde olmak da daha iyi bilgilenmemize ve dolayısıyla onlara daha iyi yardımcı olmamıza olanak sağlar.





ISICO – Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale

Cup 02.84161700 – Fax 02 91390842

E-mail isico@isico.it – www.isico.it

<http://www.facebook.com/isico.italia>