

Skolyoz (Omurga Eğriliği) Nedir?

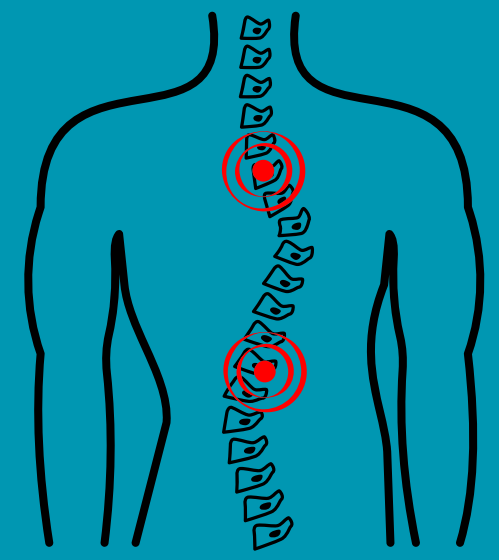
Skolyoz, spinal deformiteler içerisinde en sık karşılaşılan ve ilerleyen evrelerde son derece ciddi duruş bozukluklarına neden olan üç boyutlu bir omurga deformitesidir. Bu deformite omurganın yapısal bozukluğundan kaynaklı olarak ortaya çıkabileceği gibi omurga dışı sebeplere bağlı olarak da gelişebilir.



Skolyoz Neden Olur?

Her 100 sağlıklı çocuktan 2 ila 4'ünde görülen idiyopatik skolyoz hastalığının ortaya çıkış nedeni tam olarak açıklanmış değildir. Ancak hastalığın görülmesi ile ilişkili bazı faktörler şu şekilde sıralanabilir:

- Omurgadaki yapısal elementlerin işleyişi
- Nöromusküler yapıların çalışma şekli
- Posterior kolon disfonksiyonu gibi bazı hastalıkların varlığı
- Hormonal unsurlar
- Biyomekanik faktörler
- Cinsiyet, gelişim özellikleri, genetik yatkınlık gibi doğumsal özellikler
- D vitamini eksikliği
- Sağlıksız beslenme alışkanlıkları
- Sosyoekonomik durum
- Omurgaya asimetrik yüklenmeyi gerektiren işlerde çalışılması



Belirtileri Nelerdir?

Genellikle ağrı görülmez ve olguların büyük çoğunluğu başka nedenlerle çekilen radyografilerde tesadüfen fark edilir. Ancak hamstring kaslarında esneklik kaybı, omurganın bükülme kapasitesinde azalma, karın ve sırt kaslarında zayıflık görülen kişilerde, bazı fiziksel aktiviteler sonucu şiddetli bel ağrısı ortaya çıkabilir. Bununla birlikte omurganın göğüs kafesi ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda ciddi eğrilik şikayeti olan kişilerde göğüs kompliyansının azalmasına bağlı yüzeysel soluma ve sık solunum yolu enfeksiyonu bulguları görülür.

Skolyoz Tedavisi Nasıl Olur?



İdiyopatik skolyoz tedavisinin ilk adımında erken tanı yer alır. Erken tanı ile özellikle ergenlik döneminde eğriliğin ilerleyişini engellemek, mümkünse omurgayı optimal açıda geriye çevirmek ve bu sayede hem estetik açıdan hem de duruş biçiminde düzelleme sağlamak amaçlanır. İleri evre skolyoz tedavilerinin amacı ise öncelikle omurgada ortaya çıkan ağrı şikayetini hafifletmek, eşlik eden fiziksel sorunları iyileştirmek ve solunum fonksiyonunda ortaya çıkan bozulmaları düzeltmektir.



**İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

**Yeni Mahalle 131. Sk. NO:1, İdil/Şırnak
(0486) 551 33 23**

Skolyoz Egzersizleri Nelerdir?

Skolyoz egzersizleri başlangıç düzeyinden itibaren, Schroth tekniğini bilen ve skolyozla ilgili spesifik egzersiz uygulamalarına hakim olan terapistlerle birlikte gerçekleştirilmelidir. Egzersiz planlaması yapılırken omurga eğriliğinin yönü ve mevcut tedavi fazı göz önünde bulundurulur. Schroth metodu ile omurga eğriliğinin düzeltilebilmesi için belirli egzersizlerin kişisel plan doğrultusunda, düzenli aralıklarla tekrarlanması gerekir. Bu nedenle hasta, başlangıç düzeyinden itibaren terapistle uyum içerisinde çalışmaya özen göstermeli; tedavi başarısını artırmak için egzersiz planına harfiyen uymalıdır.