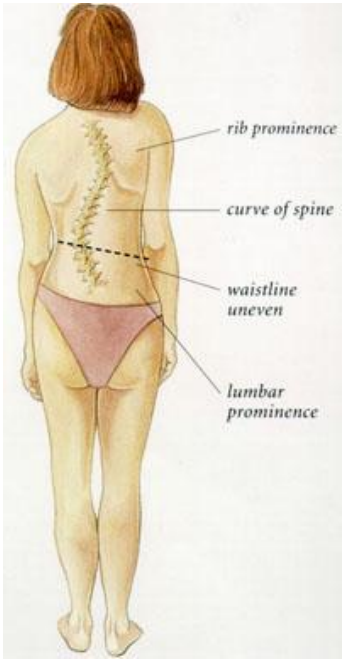
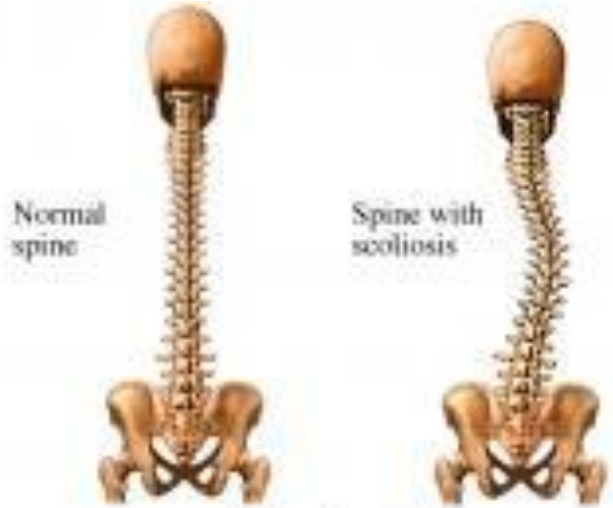




SKOLYOZ NEDİR ???

Her insanda omurganın tabii bir eğriliği mevcuttur. Bu sırt kısmımızda hafif yuvarlaklık, belde de içeri doğru çökme görüntüsü verir. Kötü duruşlarda bu egrilikler düzgün oturma ve ayakta durma ile düzelebilir. Omurgamızın bir yana doğru eğriliğine ise skolyoz ismi verilir. Rontgende skolyoz "S" yada "C" şekline benzer. Skolyoz olan kemiklerde bazılarında hafif dönüklük olabilir, bir omuzu düşük olabilir.

skolyoz

Skolyoz Toplumda %2 oranında görülür. Aileseldir. Eğer Ailede birisinde skolyoz varsa diğerlerinde olma şansı fazladır bu %20 oranına kadar çıkabilir.

Skolyozun nedeni tam olarak bilinmemektedir(idiopatik) Orta ve geç çocukluk çağında, puberteden önce ve kızlarda erkeklere nazaran daha fazla görülür.(10-12 yaş) Skolyoz, cerebral palisi, musküler distrofili, gibi hastalarda daha sık görülür.

Skolyoz çocukluk çağı hastalığıdır. Eğer tanı o zaman konmaz ise ve tedavi edilmez ise giderek artar.

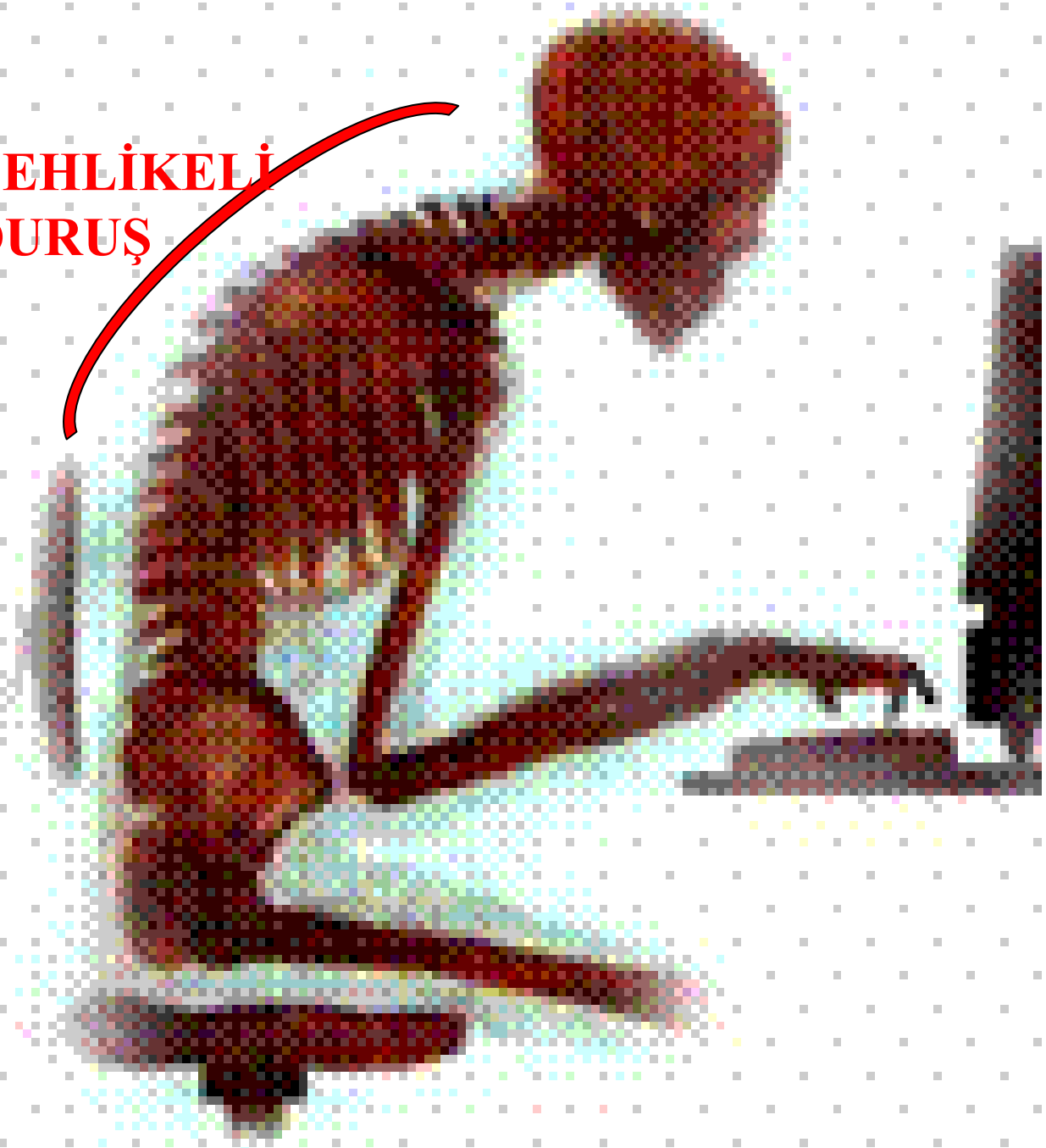
Yetişkinlerde omurganın kireçlenmesi ya da kırığı sonrası görülebilir

İlerlemesine müsaade edilir ve tedavi edilmez ise skolyoz, kronik bel ağrısına, şekil bozukluğuna ve solunum zorluğuna yol açar.

Sırtınızı -Belinizi Koruyunuz. . .

- **Egzersizleri Her Gün Yapın**
- **Ağır Kaldırmaktan Kaçının**
- **Yerden bir şey alırken mutlaka çömelin, bele yük vermeyin,**
- **Ergonomik sandalyeve masada iş yapınız**
- **Bir çanta yada laptop taşırken diğer elinize de dengede olabileceğiniz bir yük alınız.**
- **Arabada arka koltuktan bir esya alırken koltuğunuzda dönerek değilde arabadan çıkıpp arka kapıyı açarak alın,**
- **Elinizde yük varken ani dönüşler yapmayın**
- **Yatağınızın fazla yumuşak olmamasına dikkat edin**
- **Otururken daima dik vaziyette oturun**
- **Uzun süre aynı pozisyonda ayakta durmayın ve oturmayın, sık sık pozisyon degistirin.**
- **Tam düz yada fazla aşırı yüksek topuklu ayakkabı giymeyiniz.**
- **Üşütmeyin**

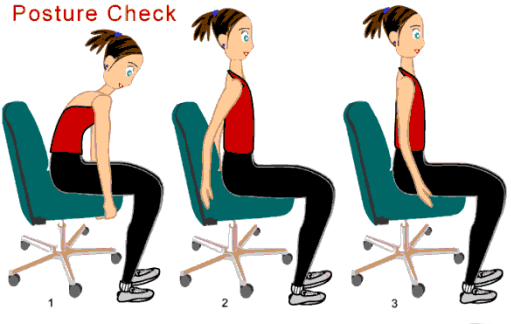
TEHLİKELİ
DURUŞ



BUNU

ASLA

YAPMAYIN



YANLIŞ

DOĞRU

OTURUKEN BELDE BOŞLUK KALMAMASINA DİKKAT EDİN

DAİMA DURŞUNUZU HER ORTAMDA DÜZGÜN TUTUN

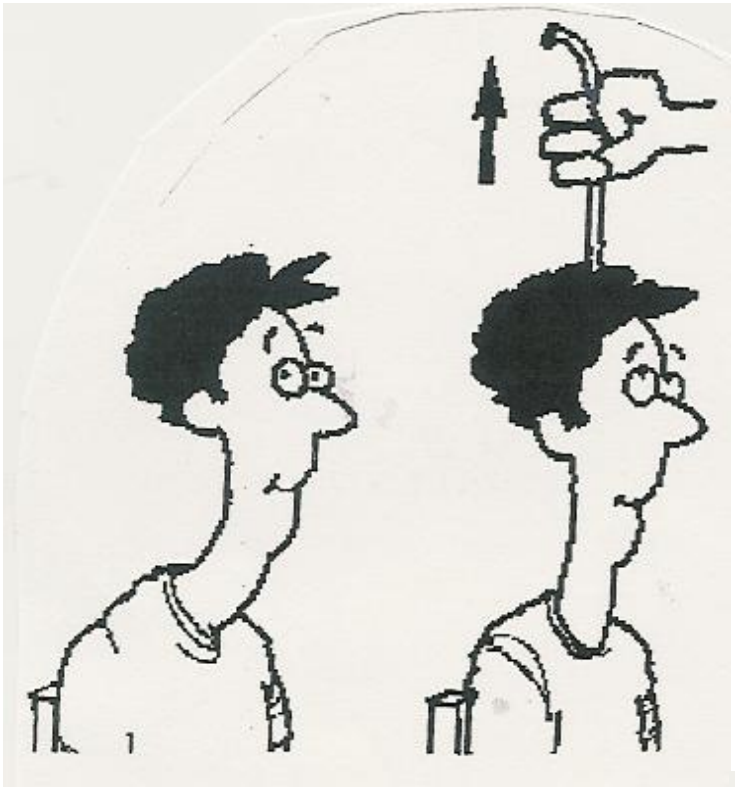
YÜZME EN İYİ VE FAYDALI EGZERSİZDİR

UZUN SÜREN OTURMALARDA ARADA BİR

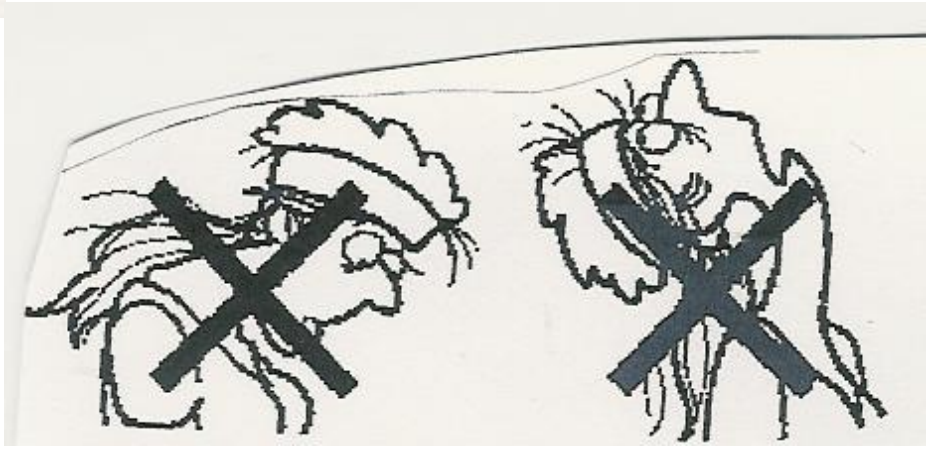
GERME HAREKETLERİNİ UNUTMAYINIZ

ELİN KALINLIĞI

UZUN SÜRE OTURMALAR ARASINDA DUVARA TAM OLARAK ŞEKİLDEKİ GİBİ YASLANIN. BOYNUNUZLA DUVAR ARASINDA 1 EL KALINLIĞI KADAR MESAFE BIRAKIN 20 YE KADAR SAYIN ve GEVŞEYİN



Düz oturun Omuzları geriye çekin ve çenenizi kaldırın ve başınızdan birisi iple çekiyormuş gibi düşünüp 10 saniye dik durun 8 tekrar yap



Belinizdeki gerginligi azaltacak egzersizler

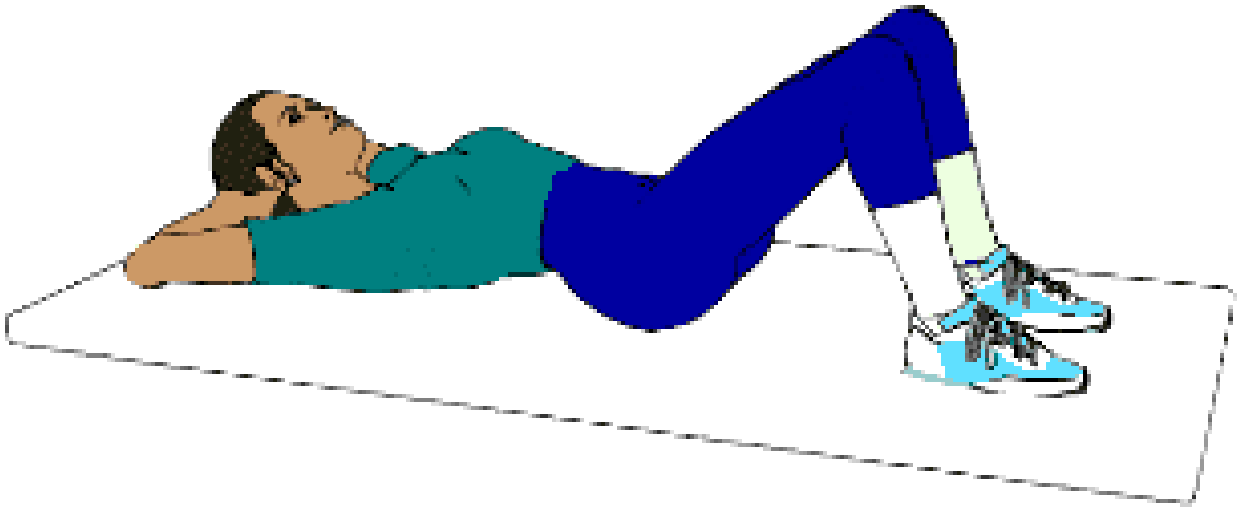
Eller yerde dirsekler bükük düz yüzükoyun yatın.

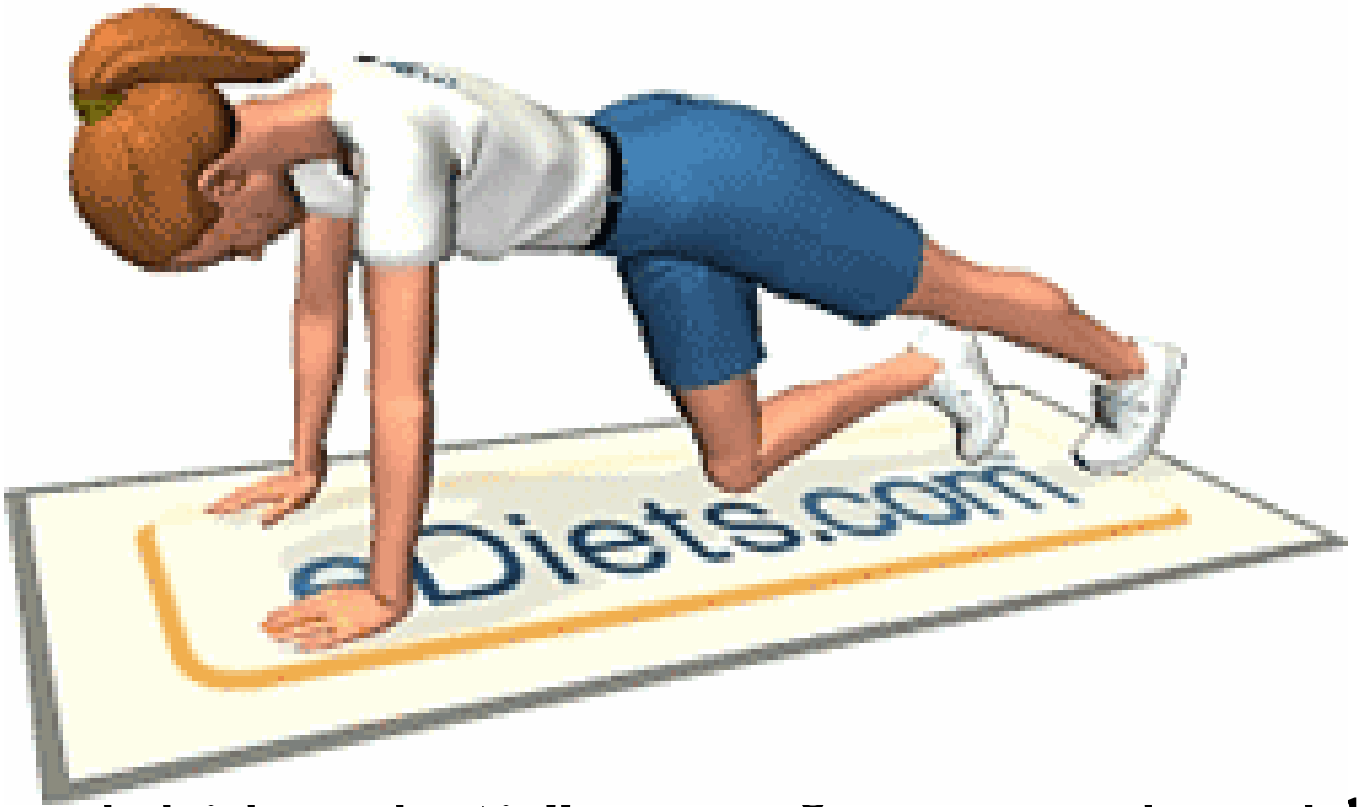
Vücudunuzun üst kısmını kaldırabildiğiniz kadar geri kaldırın, bu arada dizler ve kalçanız yerle temas halinde olsun, 4-5 sn durun ve ilk pozisyona gelin.

Günde 2 defa 10 tekrar yapınız.

Dizler bükük, eller yerde gevşek vaziyette durun , karın ve sırt kısmınızı aşağı düşürün. 5 sn tutun ve sonra kamburunuzu çıkarın ve 5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün.
10 tekrar yapınız.

Eller ensede dizler bükük sırt üstü yatınız. Baş ve omuzlarınızı hafifçe yerden öne doğru kaldırın ve bu pozisyonda 5 sn durun ve ilk pozisyona dönünüz. 10 tekrarla başlayın. 20 ye kaday çıkınız.





Yukarıdakı hareketi önce sağ sonra sol ayakla 10 ar kere yapınız.

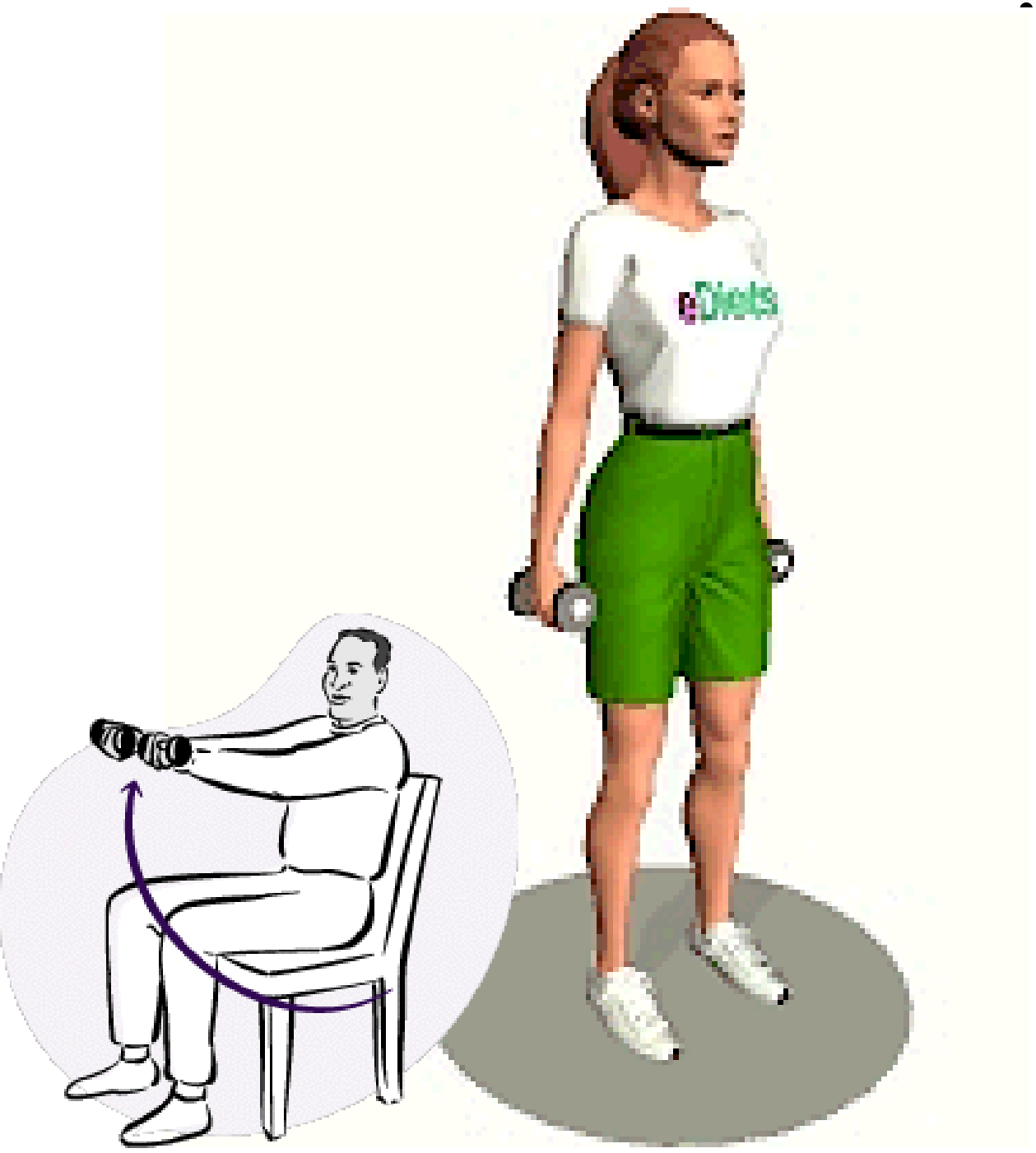
Şekildeki gibi ayakta durun ve dirsekler düz elleri arkada birleştirin.

Omuzdan elleri geriye doğru kaldırın 15 sn tutun ve gevşeyin.

5 tekrar yapınız.

- **Şekildeki gibi ayakta durun ve sol dirseği diğer elinizle baş üstünde tutun ve geriye doğru itin.10 sn durun ve gevşeyin. 3 tekrar yapın ve daha sonra diğer kolunuzda deneyin.**

- Sandalyeye oturunuz.
- Ayaklar hafif açık omuz ile aynı hizada olsun
- Elinize 0.5 kilo ağırlık alın ve yavaşça düz vaziyete gelinceye kadar kaldırın 5 sn bu pozisyonda kalın ve ilk pozisyona dönün.
- 10 tekrar yapınız dinlenin ve tekrar 10 tekrar yapınız.



- **Ellerinize 2 kg ağırlık alın ve sandalyeye oturun. Elleryanda iken her iki elinizi dirsekler düz omuz hizasına öne doğru getirin 5 sn tutun ve ilk pozisyona dönün .**

10 tekrar.

Daha sonra bunu ayakta ve yanlara doğru yapınız.

- ***Kapı ya da duvara doserband'ı tutturunuz ayakta dik kollar açık bandı her iki ucundan tutun. Öne doğru getirin ve 5 sn tutup, ilk pozisyona dönün.***
- ***15 tekrar.***

- **Elinize 0.5 kg ağırlık alın ve şekildeki gibi ayakta dirseği düz vaziyete getirin ve 4 sn durup ilk pozisyona dönün.**
- **5 tekrar**