

SKOLIOZLA MÜBARİZƏYƏ UŞAQLARINIZIN KÖRPƏLİYİNDƏN BAŞLAYIN!



Skoliozun profilaktikası

Skolioza qarşı mübarizəyə övladınız dünyaya gələndən sonrakı ilk aylardan başlayın. Bu məsələdə əsas məsuliyyət məhz valideyinlərin üzərinə düşür. Belə ki, südəmə uşağı vaxtından tez oturtmamaq lazımdır. Onun orqanizmini vitamin D ilə təmin etmək məqsədi ilə hava şəraitindən asılı olmayaraq, gündəlik gəzintiye çıxarın. Övladınızın qamətinin düzgün formalaşmasına hər gün diqqət yetirin, qozbel dayanmasına imkan verməyin, onu idmana yönləndirin. Yazı masasının uşağın yaşına və boyuna uyğun quraşdırılmasına, yeni masa və gözlər arasındakı məsafənin 30 sm-dən aşağı olmamasına diqqət yetirin. Məktəb çantası ağır olmamalıdır. İki qayıqlı bel çantası uşağın kürəyinə geyindirilməlidir.

Bu tədbirlərlə uşağınızı skoliozdan qoruya, qamətli və sağlam nəsil yetişdirə bilərsiniz.



**Bu məlumatlar müalicə həkiminizin
məsləhətlərini əvəz etmir!**



Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti yanında İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyi 15 fevral 2016-cı il tarixindən etibarən fəaliyyətə başlayıb. Agentlik səhiyyə sahəsinə ayrılan vəsaitlərin daha səmərəli istifadə edilməsi ilə əhəlinin sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına xidmət edir.



İcbari Tibbi Sığorta
üzrə Dövlət Agentliyi
@itsgovaz
its.gov.az

www.its.gov.az
Bakı şəh., Z.Əliyeva küç. 93
+994 12 310 07 70

Qamətli nəsil yetiştirək!

Skolioz nədir?

Skolioz – onurğa sütununun əyriliyidir. Onurğa sütununu 7 boyun, 12 döş, 5 bel, 5 oma və 4 büzdüm fəqərəsi təşkil edir.

Skolioz anadangəlmə və yaxud qazanılmış ola bilər:

- Anadangəlmə skolioz skeletin ana bətnində qeyri-düzgün inkişafı zamanı yaranır.
- Qazanılmış skolioz uşaqlıq (6-8 yaş) və ya yeniyetmə (10-15 yaş) dövründə müşahidə edilə bilər. Belə hallarda skoliozun səbəbini müəyyən etmək olmur və bu zaman idiopatik (səbəbi məlum olmayan) skolioz diaqnozu qoyulur. Skoliozun bu növü daha çox az hərəkətli uşaqlarda inkişaf edir.

Körpələri vaxtından əvvəl oturtmayın ki,
SKOLIOZ yaranmasın!

Skoliozu bu əlamətlərdən tanıyın

Südəmə uşaqlarda C-formalı vəziyyətdə yatış, çox vaxt bud-çanaq oynaqının yerdəyişməsi və çıxığı, habelə əyriboyunluluq kimi əlamətlər gələcəkdə skoliozun inkişafına səbəb olur.

Validəyn uşağının tez yorulduğunu, sinəsində, kürəyində, ayaqlarında, çanaq nahiyəsində ağrıların olduğunu görürsə, bunlara biganə qalmamalıdır.

Skoliozun əsas əlamətləri bunlardır:

- Önə doğru əyildikdə onurğa sütununun əyrilikləri daha çox nəzərə çarpır.
- Sağ kürək sümüyü, çiyin və ya bud çanaq oynaqı soldakından (və ya əksinə) fərqli – yuxarıda və ya aşağıda yerləşir.
- Qolun biri o birindən uzun görünür.
- Əyriliyin qabarıq tərəfində “qabırğa donqarlığı” müşahidə olunur.
- Bel nahiyəsindəki üçbucaqlar yerini dəyişir.

Skoliozun növləri

- Boyun-döş skoliozu
- Döş skoliozu
- Döş-bel skoliozu
- Bel skoliozu
- Bel-oma skoliozu

Skoliozun formaları

- C-formalı skoliozda əyrilik sol və ya sağ tərəfə olur ki, bu da C-hərfini xatırladır.
- S-formalı skoliozda əyrilik onurğa sütununun bir hissəsinin əks istiqamətdə əyilməsi nəticəsində formalaşır.
- Z-formalı skoliozda əyrilik boyun, döş və bel nahiyələrini əhatə edən 3 əyrilik nəticəsində formalaşır.

Skoliozun əsas fəsadları

- Onurğa sütununun hərəkəti məhdudlaşır
- Daxili orqanların fəaliyyəti pozulur
- Kəskin ağrılar yaranır
- Onurğa sütununda yırtıqlar yaranır
- Boy qısalır
- Görünüş eybəcərlikləri (məsələn, “qabırğa donqarlığı”) yaranır
- Ağciyər problemləri yaranır

Skoliozun müalicəsi

Skoliozun müalicə metodu onurğa sütununun əyrilik dərəcəsindən asılı olaraq seçilir:

- Müalicəvi bədən tərbiyəsi
- Əyriliyi korreksiya edən korsetdən istifadə
- Tənəffüs gimnastikası
- Masaj
- Bel əzələlərinin elektrostimulyasiyası
- Kalsium preparatlarının istifadəsi
- Ağır dərəcəli skoliozlardan cərrahi müdaxilə olmadan xilas olmaq mümkün deyil.



**Övladınızın
qamətinin düzgün
formalaşmasına
DİQQƏT EDİN!**