

ADOLESAN İDİOPATİK SKOLYOZ

Aileler ve Hastalar İçin Kapsamlı Rehber

Tanıdan Tedaviye • Korseden Egzersize
Günlük Yaşam Önerilerinden Aile Rehberliğine
Skolyoz Yolculuğunuzda Bilmeniz Gereken Her Şey

Fzt. Dr. Erdem DEMİR

Hipokrat
Yayıncılık

© 2026 ADOLESAN İDİOPATİK SKOLYOZ

Aileler ve Hastalar İçin Kapsamlı Rehber

ISBN: 978-625-6169-73-9

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Bu kitap bilgilendirme amaçlıdır.

Tıbbi kararlarınızda mutlaka uzmanınıza danışınız.

Yazar

Fzt. Dr. Erdem DEMİR

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/Ankara

Tel: 0312 395 85 71 • Sertifika No: 47479

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



Ruhundan öptüğüm

Şazimet Demir

*Beni var eden, beni ben yapan,
gidişyle içimde hiç kapanmayacak
bir boşluk bırakan canım anneme...
Ve çocuğu için her şeyi göze alan tüm annelere.*

Önsöz

Sevgili aileler ve sevgili gençler,

Bu kitabı yazma fikri, kliniğimde karşılaştığım yüzlerce ailenin aynı soruları sormasıyla doğdu. “Skolyoz nedir?”, “Korse gerçekten işe yarar mı?”, “Egzersiz yeterli mi?”, “Çocuğumun geleceği ne olacak?” Bu sorular, her yeni tanı alan ailenin zihninde fırtınalar koparan, uykusuz gecelere yol açan ve zaman zaman yanlış bilgilerle daha da karmaşık hale gelen sorulardır.

Yıllardır skolyozlu gençlerle çalışıyorum. Her biri farklı bir hikaye, farklı bir eğrilik, farklı bir aile dinamiği. Ancak hepsinde ortak olan bir şey var: **Doğru bilgiye ulaşma ihtiyacı.** Aileler internette saatlerce araştırma yapıyor, sosyal medyada birbirine zıt bilgilerle karşılaşılıyor, mucize vaat eden tedavilere yöneliyor ve çoğu zaman değerli zamanlarını kaybediyor. Bir fizyoterapist olarak bu duruma tanık olmak beni derinden rahatsız ediyordu.

Bu kitap, o boşluğu doldurmak için yazıldı. Amacımız, skolyoz tanısı alan gençlere ve ailelerine **bilimsel olarak doğru, güncel ve anlaşılır** bir rehber sunmaktır. Akademik bir makale değil, yanınızda taşıyabileceğiniz, ihtiyaç duyduğunuzda açıp okuyabileceğiniz, pratik ve samimi bir el kitabı.

Fizyoterapist olarak şunu çok net biliyorum: Skolyoz tedavisinde başarı, tek bir kişinin değil bir ekibin eseridir. Doktor, fizyoterapist, ortez teknikeri, aile ve en önemlisi genç hastanın kendisi bu zincirin her halkası güçlü olmalıdır. Bu kitapta her bir halkanın görevini, sorumluluğunu ve birbirleriyle nasıl uyum içinde çalışması gerektiğini açıkça tanımladık.

Bu rehberde özellikle fizyoterapistin rolünü de vurgulamak istedim. Çünkü fizyoterapist, skolyoz tedavisinde hastayı en sık gören, egzersiz programını planlayan ve günlük tedavi sürecini yöneten kişidir. Korse planlamasından egzersiz takibine, motivasyon desteğinden ekip iletişimine kadar fizyoterapist, tedavinin vazgeçilmez omurgasıdır.

Bu kitabı yazarken bazı temel ilkeleri rehber edindim:

Bilimsel doğruluk: Paylaştığımız her bilgi, güncel bilimsel literatüre ve klinik kanıtlara dayanmaktadır. Kanıtlanmamış, spekülatif veya ticari motivasyonlu hiçbir bilgiye yer vermedik.

Anlaşılrlık: Tıbbi terminolojiyi mümkün olduğunca azalttık. Kullandığımız her terimi açıkladık. Bu kitabı tıp eğitimi almamış herkesin rahatlıkla anlayabileceği bir dilde yazdık.

Pratiklik: Teorik bilginin yanı sıra günlük hayatta gerçekten işinize yarayacak öneriler, kontrol listeleri ve takip tabloları sunduk. Bu kitap rafta duracak bir kaynak değil, her gün elinizin altında olacak bir rehber olmayı hedefliyor.

Dürüstlük: Skolyozun kolay bir süreç olmadığını, zorlukların kaçınılmaz olduğunu ve her zaman mükemmel sonuçların garanti edilemeyeceğini açıkça söyledik. Gerçekçi beklentiler, hayal kırıklığından çok daha sağlıklıdır.

Sevgili genç arkadaşım, eğer bu kitabı okuyorsan şunu bil: Skolyoz senin hikayenin sadece küçük bir bölümüdür. Sen eğriliğinden çok daha fazlasısın. Bu süreç zor olacak, evet. Ama doğru bilgiyle, doğru ekiple ve kendi kararlılığınla başaracaksın. Ve bir gün geriye bakıp “Zordu ama başardım” diyeceksin.

Sevgili anne ve babalar, sizin desteğiniz bu mücadelede elimizdeki en güçlü silahlardan birisidir Bilgilenin, sakın olun, sabırlı olun ve çocuğunuza inanın.

Bu kitabın, skolyoz yolculuğunuzda güvenilir bir yol arkadaşı olmasını diliyorum.

Fzt. Dr. Erdem DEMİR

Özel Sağlık Meslek Hizmet Birimi — Alanya / Antalya

Spine Academy Kurucusu

@spine.academy

İçindekiler

vii

Bölüm 1

Skolyoz Nedir?	1
Omurga ve Skolyoz	1
Skolyoz Neden Oluşur?	2
Ne Kadar Yaygın?	3
Skolyoza Neden Olmayan Şeyler	3
Mitler ve Gerçekler	4
Kısaca: Skolyoz Türleri	5
Bu Bölümün Özeti	6

Bölüm 2

Skolyoz Nasıl Fark Edilir ve Tanı Konur?	7
Gözle Fark Edilebilen İpuçları	7
Adams Öne Eğilme Testi	8
Röntgen ve Cobb Açısı	9
İskelet Olgunluğu: Risser İşareti	11
Eğriliğin İlerleme Riski	12
Tanı Sürecinde Ailenin Rolü	13
Bu Bölümün Özeti	14

Bölüm 3

Tedavi Seçenekleri	15
Gözlem (izlem)	15
Korse Tedavisi	16

Fizyoterapi ve Egzersiz.....	22
Cerrahi Tedavi.....	24
Tedavi Kararı Nasıl Verilir?.....	26
Tedavi Seçeneklerinin Karşılaştırması	27
Bu Bölümün Özeti	28

Bölüm 4

Korse Tedavisi: Bilmeniz Gereken Her Şey 29

Korse Alma Süreci.....	29
Korseye Alışma Süreci	30
Günlük Kullanım Rehberi.....	32
Korse Bakımı	34
Kontrol Takvimi	35
Takma Süresini Nasıl Takip Edersiniz?.....	35
Korseyi Bırakma Süreci.....	36
Sıkça Karşılaşılan Sorunlar ve Çözümleri.....	37
Bu Bölümün Özeti	38

Bölüm 5

Egzersiz ve Fizyoterapi..... 39

Egzersiz Neden Bu Kadar Önemli?	39
Skolyoza Özel Egzersiz Yöntemleri	41
Fizyoterapi Süreci Nasıl İşler?	43
Ev Egzersiz Programı	44
Korseli Egzersiz Yapmak	46
Genel Spor ve Fiziksel Aktivite.....	47
Doğru Fizyoterapisti Nasıl Bulursunuz?	48
Sonuçları Ne Zaman Göreceksiniz?	49
Bu Bölümün Özeti	50

Bölüm 6**Tedavide Kimin Ne Görevi Var? 51**

Hastaya (Gence) Düşen Görevler	51
Ebeveyne Düşen Görevler	53
Fizyoterapist'e Düşen Görevler	55
Doktora (Ortopedist-Beyin Cerrah) Düşen Görevler	58
Tanı ve Karar Verme	58
Ortezci Teknisyenine Düşen Görevler	59
Ekip Çalışmasının Önemi	60
Gerektiğinde: Psikolog Desteği	61
Bu Bölümün Özeti	62

Bölüm 7**Karşılaşılan Zorluklar ve Çözüm Yolları 63**

Korse Takma Zorluğu	63
Psikolojik Zorluklar	65
Egzersiz Motivasyonu Kaybı	67
Okul Hayatında Yaşanan Zorluklar	68
Aile İçi Dinamikler	70
Maddi Zorluklar	71
Bilgi Kirliliği ve Yanlış Yönlendirmeler	71
Uzun Süre Yönetimi: Tükenme ve Yorgunluk	73
Bu Bölümün Özeti	74

Bölüm 8**Günlük Yaşam Rehberi 75**

Uyku	75
Beslenme	76
Spor ve Fiziksel Aktivite	77
Giyim	78

Seyahat	79
Sosyal Hayat.....	80
Mevsimsel İpuçları.....	81
Örnek Günlük Rutin.....	81
Bu Bölümün Özeti	82

Bölüm 9

Sık Sorulan Sorular..... 83

Tanı ile İlgili Sorular.....	83
Korse Tedavisi ile İlgili Sorular	85
Egzersiz ile İlgili Sorular	86
Günlük Yaşam ile İlgili Sorular	87
Tedavi Süreci ile İlgili Sorular	88

Bölüm 10

Kontrol Listeleri ve Takip Tabloları..... 91

Doktor / Fizyoterapist Kontrolü Öncesi Hazırlık Listesi	91
Tedavi Takip Tablosu	92
Haftalık Korse Takip Tablosu.....	93
Günlük Korse Kontrol Listesi.....	93
Haftalık Egzersiz Takip Tablosu.....	94
Randevu Takvimi.....	95
Kontrol İçin Soru Listesi	95
Son Söz	96