

## Hiper Lordoz

Bel bölgesinin içe doğru eğrilmesi durumunu ifade eder. Hiper lordoz tanısı koyulmuş kişiler, ayağa kalktıklarında geriye yaslanmış gibi görünür. Uzun süre hareketsiz kalmaktan dolayı sırtın alt bölgesindeki kasların zayıflaması bu duruş bozukluğunun ortaya çıkmasında etkilidir. Hiper lordoz, genç yaş gruplarında ağır sırt çantası taşımak gibi fiziksel nedenlere bağlı olarak da gelişebilir

## Skolyoz

Omurga eğriliği olarak da isimlendirilen skolyoz, gençlerde ve çocuklarda sık görülen bir duruş bozukluğudur. İlerleyen yıllarda ciddi hareket kısıtlılığına yol açabilen rahatsızlık, omurların sağa/sola eğrilmesi ya da kendi etrafında dönmesi ile gelişir. Skolyoz, omurga hattında asimetric görünümüne sebep olur.

## Boyun Düzleşmesi

Boynun doğal eğriliğini kaybetmesi sonucu oluşur. İleri yaş gruplarında gözlemlenen intervertebral disklerdeki dejenerasyonu nedeniyle gelişebilir. Boyun düzleşmesi ayrıca anne karnındaki bebeklerde gelişen omurga gelişim problemleri sonucunda meydana gelebilir. Osteoporoz, araba kazası ve spor yaralanmalarına bağlı gelişen şiddetli travmalar da en yaygın oluşum nedenleri arasındadır.

## DURUŞ BOZUKLUĞU TEDAVİSİ

Duruş bozukluğu tedavisinin planlanabilmesi için doktor tarafından tanı konması gerekir. Duruş bozukluğuna bağlı kas ve eklem rahatsızlıklarının belirtilerini azaltmak için hayat tarzı değişiklikleri önerilir. Egzersiz, postür problemini ortadan kaldırmada kullanılan en etkin tedavi yöntemidir. Tedavide kullanılan egzersizler; spinal kontrolü sağlamak için postür egzersizleri, omurga esnekliğini artırıcı egzersizler, yana ağırlık aktarımı, kuvvetlendirme egzersizleri, skolyoz egzersizleri ve solunum egzersizleridir. Ayrıca ayakta dururken, otururken veya yatarken omurganın kendine özgü "S" şeklini bozacak pozisyonlardan kaçınmak için doğru yastık ve yatak seğimi yapılmalı, ayak şekline uygun rahat ayakkabılar giyilmelidir. Çalışma alanını ergonomik hâle getirmek için bilgisayar ekranı yükseltilmeli, dik oturmayı destekleyen sandalye kullanılmalıdır. Akıllı cihaz ya da bilgisayar kullanımı esnasında başı uzun süre eğik pozisyonda tutmamaya özen gösterilmelidir. Yoga, pilates gibi sporlar kişinin vücut farkındalığını artırması ve kasların güçlenmesine yardımcı olması nedenleriyle özellikle erken dönem duruş bozuklukları için önerilir.



**Eyüpsultan  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

**OCAK 2023**

## Duruş (Postür) Nedir?

Duruş, vücut kısımlarının dizilimi ve pozisyonudur. Oturma, sabit ayakta durma ve uyuma sırasındaki vücut duruşumuza "statik duruş", yürüme, koşma, oyun oynama gibi aktiviteler sırasındaki vücut duruşumuza ise "dinamik duruş" denir. Statik ve dinamik duruş kemik, eklem, bağ dokusu, kas ve sinir sisteminin dengeli ve uyumlu çalışmasıyla sağlanır.

## Duruş Neden Bozulur?

- Hareketsiz yaşam tarzı
- Masa başı uzun süreli çalışma
- Uzun süreli bilgisayar, tablet, konsol oyunu ve telefon kullanımı
- Sürekli olarak tek taraflı çanta, bilgisayar gibi ağırlıkların taşınması
- Obezite

## Duruş Bozukluğunu Hangi Yakınmalara Neden Olur?

- Boyun, sırt, bel ağrısı
- Omuz, kalça ve diğer eklem ağrıları
- Esneklikte azalma
- Eklem hareketlerinde kısıtlılık

## Duruş Bozukluğunu Nedir?

Vücut bölümlerinin normalin dışında dizilimidir.

Asimetrik duruş (postural asimetri): Omurgaya arkadan bakıldığında görünen, 10 'den daha az olan eğriliklerdir.

Kifotik duruş: Üst sırt bölgesinde öne doğru artmış eğimdir.

Skolyoz: Omurgada üç düzlemde olan, 10 derece veya üzerindeki eğriliklerdir.

- Eklemlerdeki aşırı esneklik (hipermobilite sendromu)
- Bacak boyu kısalığı
- Kas kısalıkları
- Ailesel yatkınlık
- Doğumsal nedenler
- Romatolojik hastalıklar
- Nöromusküler hastalıklar
- İdiyopatik (nedeni bilinmeyen)

## Yaygın Duruş Bozukluğun Türleri Nelerdir?

### Kifoz (Kamburluk)

Halk arasında kamburluk adıyla bilinen kifoz, omurganın anormal biçimde öne eğilmesi durumudur. Eğrilme nedeniyle sırt olması gerektiğinden çok daha kavisli hale gelir.