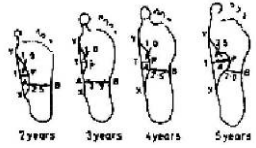


Çocuklarda Basma Kusurları, Düztabanlık, Ortopedik Ayakkabılar

Prof. Dr. Selim Yalçın



Yirmi altı kemik, elli yedi eklemden oluşan ayaklarımız, en karmaşık organlarımızdan biri. Vücut ağırlığının tamamını yere aktaran ve insanı "ayakta" tutan bu organın sağlığı özellikle çocuklarda büyük önem taşıyor. Gelişme çağında sık görülen topuğun içe basması, düz tabanlık gibi sorunlar aileleri en çok endişelendiren sorunlar arasında yer alıyor. Ancak ayakla ilgili sorunlar bunlarla sınırlı değil. Ayağımız ömrümüz boyunca bizi taşıyor ama biz ayağımızı layığıyla düşünmüyoruz. Ayakkabılarımızı sağlıklı seçmiyor, sağlıklı üretmiyor veya ticari gayelerle adı ortopedik denilen bir takım pabuçlar satın alıyoruz. Ayağımızın sağlığını biraz da ayakkabılarla biz bozuyoruz. Ayakkabı kullanmaya başladıktan sonra medeniyetle beraber ayak sorunları artmış. Başlangıçta nasırlar, tırnak batmalarıyla sorunlar başlamış, yakın yüzyıllarda sivri, yüksek topuklu ve dar burunlu pabuçların kullanılmasıyla başparmağın dönmesi, diğer parmağın üste çıkması gözlenmiş. Ayak ağırları yaygınlaşmış. Maalesef ayakkabılar, her zaman çok sağlıklı değil. Çocuklarımızın ayak sağlığını nasıl koruyacağız?



Ülkemizde çocuk ortopedistlerinin görevlerinin birisi de sağlıklı çocuklarda bir ila altı yaşlar arasında sık görülen hafif basma kusurları ve bacak yamukluklarını çok nadir olan kalıcı sorunlardan ayırmak ve aileye bilgi vermektir. Erken tanı açısından çocukluk döneminde sorunların tesbit edilmesi son derece önemlidir. Çocuklarda ayak sorunlarını ikiye bölmek gerekir. Birincisi çocuklarda gelişimsel düz tabanlık denilen, sorun oluşturmeyen değişiktir. Gelişimsel düztabanlık çok yaygındır, çocukların yüzde 60, 70, bazı çalışmalara göre 80'inde hafif düz tabanlık ve hafif içe basma vardır. Bu durum bebek tipi yağ dokusunun cilt altında yerleşmesinden kaynaklanır. Çocuk yürüdükçe bu yağ dokusu ezile ezile kaybolur ve çocuğun ayakları normale döner. Bazı hekimler bu durumları hastalık olarak kabul edip, tedaviye alır. Ancak tedavi olarak verilen ortopedik botlar, tabanlıklar veya bir takım başka özel kalıplarla yapılan pabuçların hiçbirisi etkili değildir, tersine bilim dışıdır. Tıp dünyası gelişimsel düztabanlıkta ayakkabı ve tabanlık kullanımını 1950'lerden 70'lere kadar araştırmış, Amerika, Kanada ve Avrupa ülkelerindeki meslektaşlarımız. konunun üzerinde ayrıntılarıyla durmuşlardır. Varılan sonuçlar hiçbir şekilde tabanlık, pabuç veya özel bir tedaviye gerek olmadığıdır. Doğuştan çarpık ayak denilen ikinci grup hastalıkta bebekler doğduklarında ayakları içe dönük olarak doğar. Bu durum bin bebeğin birinde görülür. 70 milyon nüfuslu ülkemizde doğuştan çarpık ayaklı olan çocuk sayısı da fazladır. Erkek çocuklarında kızların 5-6 katı sıklıkla görülen bu sorun sakatlığa neden olduğu için erkenden alçıyla tedaviye başlanması gerekir. Çocuk doğar doğmaz, dokular esnekken alçı, daha sonra gerekirse ameliyatla tedavi edilir.



Bu açıklamalardan da anlaşılacağı gibi ülkemizde çok önemsenen düztabanlık, içe basma, O – bacak ve X – bacak gibi sorunlar çocukların çoğunda aslında kendiliğinden geçerler. Bir zamanlar yaygın olarak kullanılan özel ayakkabılara, tabanlıklara, ayak jimnastiklerine ve ilaç tedavisine gerek yoktur. 1950'lerden itibaren yapılan araştırmalar ortopedik ayakkabıların hiçbir düzeltici etkisi olmadığı hatta rahatsızlık verdiğini göstermiş ve

gelişmiş ülkelerde ortopedik ayakkabı kullanımını tamamen terk edilmiştir. Çocukların çoğunda ayaktaki ve bacadaki şekil bozuklukları 5-6 yaşlar civarında kendiliğinden geçtiği için çocuğuna ‘ortopedik ‘ ayakkabı veya tabanlık kullandıran anne-babalar bu düzelmeyen ayakkabı sayesinde olduğunu düşünebilirler. Oysa özel ayakkabılar kullanmayan çocuklarda da aynı düzelmeye görülmektedir.

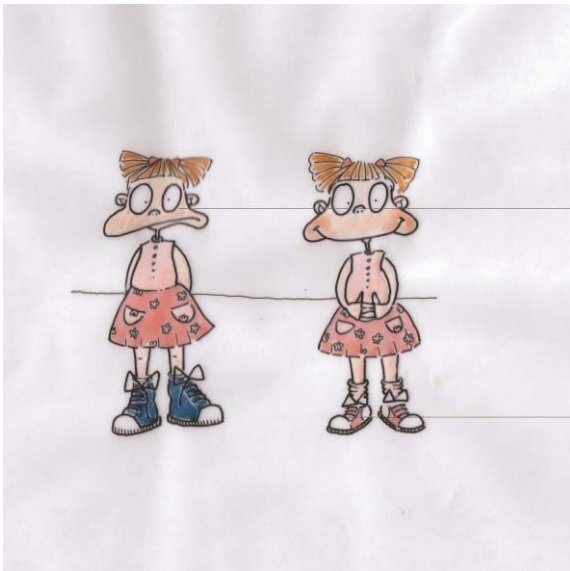


Her yaşta çocuğa ayakkabı seçerken aranacak özellikler: esnek, rahat, hafif, kolay giyilip çıkartılan, kaymaz ve ucuz olmasıdır. ‘Ortopedik’ olarak satılan veya özel yaptırılan ayakkabıların modern ortopedi bilimi ile hiçbir ilgisi yoktur. Tabanlık ve ortopedik bot kullanımının ayak gelişimine dair hiçbir şeyi değiştirmediği, daha çok aile kesesine yük olduğu, çocuğun da ayağını rahatsız ettiği bilimsel gerçeklerdir. Doğru olan yumuşak, hafif ve rahat ayakkabıların kullanımınıdır.

Ortopedik ayakkabılar ve özel olarak yapılan yürüme cihazları ‘ortez’lerin kullanım amacı çocuk felci, spastik hastalık (serebral palsi), doğuştan omurilik felci (spina bifida), doğuştan veya sonradan oluşan ve düzeltilemeyen ayak kemik hastalıkları gibi ciddi sorunlarda yürümeyi kolaylaştırmaktır.

Bu konuda ülkemizde yaptığımız bilimsel araştırmalar ortopedi hekimleri de dahil olmak üzere çocuk hekimlerinin çocuk düz tabanlığının tedavi edilmesi gerektiğini düşündüklerini gösterdi. Bu yanlış inanış özellikle ailelerde, anneanne, babaanneler, dedeler arasında çok yaygın, onlar muhakkak çocuğa ortopedik bot verilsin, tabanlıklar kullanılsın istediğindeler. Bu inanışlar bilim dışıdır ve ailelerin bu konuda eğitilmesi önemlidir. Çocuğuna ortopedik ayakkabı almış olan insanlar bunların kaba saba, ağır, hantal ve sert olduğunu, çocukların rahat etmediklerini, ağrı ve sıkıntı çektiklerini bilirler.

Düz tabanlık esnek düztabanlık ve rijid düz tabanlık olarak ikiye ayrılır. Esnek düz tabanlık, toplumda yüzde 20’ye yakın sıklıkta gözlenir, genelde sorunsuzdur, ağrı yapmaz. Profesyonel futbolcular, dünya şampiyonu olimpiyat atletler, ağır iş yapan insanda da vardır, farkında bile olunmaz. Askerlikte de sorun değildir. Rijit düz tabanlık ise çok nadirdir, kemik hastalıklarından kaynaklanır ve ağrılıdır.



Bunları birbirinden ayırmak gerekir. Çocukluk çağında 1.5 ila 3 yaşında görülen O harfi şeklindeki bacak eğrilikleri kendiliğinden geçer . Daha sonra da 3 ile 6 yaş arası bacakların x şeklinde olduğu bir dönem vardır. Bu sefer bacaklar, tatlı bir şekilde dışa döner. Bu da kendiliğinden geçer. Bunların hepsi doğaldır. Kalıcı O bacağı olan çok az sayıda bir grup çocuk olabilir. D vitamini eksikliğinden kaynaklanan raşitizm hastalığı ise tarihe karışmaktadır.

Sonuç olarak çocukluk çağında gözlenen basma kusurları doğal gelişimin bir parçası, ve zamanla çocuğun yürümesi olgunlaştıkça kendiliğinden

düzelmede. Tabanlıkların, ortopedik botların kullanılması ayak gelişimine dair hiçbir şeyi değiştirmediği gibi aile kesesine yük oluyor ve çocuğun da ayağını rahatsız ediyor. Bu bilimsel gerçek ışığında tabanlığı çıkartıp, çocuğu normal pabuçla yaşama alıştırmak lazım.