



## Ödevini yapmayan çocuğa sorumluluk kazandırın

**Dersler zorlastıkça yedi yaşındaki kızım ödevlerinden uzaklaşıyor. Okula gitmemek için bahaneler üretmeye basılıyor. Çocuğuma dersleri nasıl sevdiririm? A.B./Ankara**

Ödevler, maalesef ailelerin en çok sıkıntı yaşadığı konudur ama bu sorunun birkaç günde çözülmesi de pek mümkün değildir. **Çocuk eğitimi uzun, istikrar gerektiren ve sabır isteyen bir iştir.** Eğer çocuğunuz, bu yaşa kadar karşılaştığı zorluklardan hep birileri tarafından kurtarıldı ve sorumluluk sahibi olmayı öğrenemediyse; dersleri zorlastıkça ödevlerinden kaçış yollarını aratacaktır.

**SORUMLULUK ALMALI**  
Çocuğunuz bu kendini savunma mekanizmasını saf dışı bırakmak için ufak adimlerle becerisini geliştirecek yönlendirmeler yapın. Eğer maddi imkanınız uyguna ödevlerini birlikte yapacağı bir abi ya da abla bulun.

## Kabızlığı çok dillendirmeyin

**Üç yaşındaki kızım kabızlık çekiyor. Dışkımasını yaparken kanamaları oluyor. Tuvalete gitmeye korkuyor. Onu bir türlü ikna edemiyorum. Ne yapmalıyım? L.T./Eskişehir**

Yaşadığınız maalesef çok zor bir duruma işaret ediyor. Çocuk anlamlandıramadığı bu acı karşısında, kaçış uyun bulur. Ancak bu sefer de sorun öyle derinleşir ki; yapmadıkça kabızlık artar ve fizyolojik sıkıntılara neden olur.

**KREM KULLANIN**  
Eğer bu konu, aile içinde sürekli konuşulan bir sorun haline geldiyse iyice çözülmeye duruma gelir. Her şeyden önce bu konuyu kızınız yanında konuşmayın ve günlük bir durum gibi gösterin. **Onun rahat ve keyifli olduğu durumlara koyun; tuvalet konusunu sadece o zamanlarda açın.** Tuvalete gitme konusunda gerekli ödülleri ve cezaları saklayın.

## Bazılar yaşayarak öğreniyor

**Oğlum, karton kutularla yeni şeyler üretmek derdinde. Derslerle hiç alakası yok.**

Aşlında işiniz hem zor, hem kolay. **Rutin yaratıcılığı öğesini nasıl öğretirsiniz?** Kolay, kapasitesi olan çocuğu doğru işleyebilirsiniz her derse adapte edebilirsiniz. **SİSTEMİNİZİ DEĞİŞTİRİN**  
Dersleri onun için cazip hale getirmeye çalışın. Çocuğunuz belli ki yaşayarak, tecrübe ederek öğrenmeyi seviyor. Evde biraz şart-



Yeni şeyler üretmek derdinde olan çocuk için sistemine nasıl alıştıracağız? Kolay, kapasitesi olan çocuğu doğru işleyebilirsiniz her derse adapte edebilirsiniz.

# BOY UZATMA TEKNİKLERİNDEKİ YENİLİKLER

GÜNAYDIN sordu, **Prof. Dr. Metin Küçükçaya** anlattı

## 40 YAŞINDAN SONRA BOYLARI 10 SANTİMETRE UZADI!

**Boy yalnızca çocuklukta ve ergenlikte uzamıyor. Prof. Dr. Metin Küçükçaya, boy uzatmanın yaşı olmadığını belirterek, "40'ından sonra uzayan çok kişi var" diyor**

Yürümeye başladığı günden beri toplayan 43 yaşındaki Turgay Yıldırım yedi santimetre uzatıldı. Ameliyat sonrası boyu da 10 santimetre uzadı, 32 yaşındaki Neval Aras Sertoğlu ise motosiklet kazası sonrası kısılan bacağını, ameliyatla normale döndürdü. 45 yaşındaki Zuhal Gürses'in sorunu ise kısa ayak parmağıydı. Simdi, hepsi normal ölçülerine kavuştu. Florence Nightingale Hastanesi ve Bilim Üniversitesi Ortopedi ve Travmatoloji Öğretim Üyesi Prof. Dr. Metin Küçükçaya, ileriki yaşlarda yapılan boy operasyonlarıyla ilgili sorularımıza yanıtladı.

**Ergenlikte atlandıktan sonra da boy uzatmak mümkün mü?**  
Her yaşta boy uzatılabilir. Bacak boyunda kısıklık, 50 yaşında geliştiği zaman tabanlıkla tedavi ön plana çıkarılır. 15 yaşındaki birine "Ömür boyu tabanlık kullan" demek doğru olmadığı için onda cerrahi uygulamaya ön plana çıkarılır.

**İKİ AYDA UZATILYOR**  
Hastanın tedavi süresince işinden uzak kalması gerekiyor mu?  
Çocuklar okuldaki günlük hayatını sürdürürken tedavi süreci tatil dönemlerini seçiyoruz. Erşkinlerdeki boy uzatma tedavisi sonrasında ise mutlaka egzersiz ve fizik tedavi gerekiyor. Uzatma dönemi, 1.5 ya da iki ay sürüyor. Uzatılan kemikğin iyileşmesi ise santimetre başına bir aylık zaman dilimine yayılır.

**20 ya da daha büyük yaşlardan sonra kişinin bacaklarından birinin kısa kalması mümkün mü?**  
Evet, mümkün... Trafik kazaları, kaynamaları veya eğrilik ile kaynaklı kırıklar, kemik enfeksiyonları bacak boyu kısıllarına neden olabilir.

**Erşkinlerde bacak eğriliği ve kısıllıklara ne gibi sorunlara yol açar?**  
En büyük sorun ileride görülebilecek eklem kırılmaları ve diz menisküsü yaralanmalarıdır. Ayrıca kişileri kozmetik olarak da çok rahatsız ediyor ve yürüyüş bozukluklarına yol açıyor.



Fotoğraflar: S. Süheda AYKUT



Neval Aras Sertoğlu

## BEYNI DEĞİŞİME ALIŞAMADI!

Turgay Yıldırım 43 yaşında, iki çocuk babası bir mali müşavirdir... Geçtiğimiz yıl, bir bacağı yedi santimetre, boyu ise tam 10 santimetre uzadı. Doğuştan bir bacağındaki kısıklık nedeniyle hep topallayan Yıldırım, kazasında normal yürümeye alışacağı diyor. Yıldırım'ın yaklaşık altı ay daha çalışması gerekiyor...

boyuna topalladığı için şu anda normale dönmek için fizik tedavi görüyor. Beyni artık topallamasına gerektiği gibi alışmamış! Bacak boyları artık eşit olmasına rağmen alışkanlıklarında hala topallayan Yıldırım, normal yürümeye alışacağı diyor. Yıldırım'ın yaklaşık altı ay daha çalışması gerekiyor...

## SİGARA İÇENE YAPMIYORUZ!

**İki bacak aynı anda uzatılabilir mi? Bu uygulamam riskleri var mıdır?**  
Olabilir ama bu kişinin yaşına bağlı olarak değişir. Eğer çok yaşlı, iki taraftan uzatılıyorsa, Çocuklar, bacaklarında ilaizarov cihazları takılarak çok daha rahat yürüyebilirler. Erşkinler ise genellikle yürüyemiyor. Bu nedenle, erşkinlerde önce bir bacağı sonra diğer bacağı uzatmak zorunda kalıyor. Biz de bunu tercih etmiyoruz. Çünkü rehabilitasyon aksiyon, tedavi geciktiriyor.

**KENDİ KEMİĞİ GİBİDİR**  
Aletlerle yaşamak zor oluyor mu? Oluyor. Hastanın sabırlı olması çok önemli... Kemikler uzarken acı çekiliyor ama yine de hayat zorlanıyor.  
Hasta, boyu uzayama kadar hastanede mi kalmalı? Hayır. Cihazlar bacağına takıldıktan sonra nasıl uzatma yapacağımızı kendisi gösteriyor. Uzatmayı, evde tek başına yapabiliyor ama düzenli olarak kontrollerine geliyor.

**Ne şekilde uzayan kemikler sonra kolaylıkla kırılabilir mi?**  
Hayır. Kendi kemikinden farkız oluyor. Uzatılan bölge röntgende bile ayırt edilemiyor. Tamamen orijinal kemik oluyor.  
Bir bacağın diğerinden daha fazla uzatma riski var mı? Uzama, tamamen doktorun kontrolindedir. Bir bacağın diğerinden fazla uzaması gibi bir riskle daha önce karşılaşılmadık.

**Yetişkinlere uzatılan boy uzatma tedavisinde ne gibi riskler var?**  
Tedavi, sorunsuz olarak gerçekleşiyor. Ancak, kişi sigara içeriyorsa bir kısmı gerekiyor. Tedavi sırasında sigarayı bırakması ameliyata almıyoruz. Çünkü sigara kemik iyileşmesini engelliyor.

**KISA PARMAK AĞRI YAPIYOR**  
Ayak parmak kısıllıkları kimlerde görülüyor? Kadınlarda daha sık görülüyor. Ayakkabı giyme sorunları, ağrı ve kozmetik problemler yapıyor. Ayakkabı vurmasına bağlı olarak kısa parmağın üzerinde nasır oluşabiliyor. Ayrıca ayak tabanında da yük dağılımındaki bozuluktan dolayı, nasırlar ve yürütme bozuklukları meydana gelebilir.

**KRONİK HASTALIKLAR ETKİLİ OLUR**  
Tıbbın bu kadar ilerlemesine rağmen kırıklık neden kaynamayabiliyor? Bu konuda bize, genellikle defalarca ameliyat olmasına rağmen kırığı iyileşmemiş hastalar başvuruyor. Öncelikle kırığın neden kaynamadığını araştırıyoruz. Kemikte enfeksiyon varsa tedavi yöntemini seçimi farklı oluyor. Çünkü açık kırık sonrası kaynamama meydana gelmişse; yapılacak tedavi ile enfeksiyon riski fazlalıyor.  
Kronik hastalıklar bacak uzatma tedavisini etkiliyor mu?

## AĞRI KESİCİ DİŞİ KURTARMAZ!

Caddebostan Diş Kliniği'nden Diş Hekimi Mert Kökdemir, diş ağrısı kesenler, diş kesicilere karşı uyardı: "Diş ağrısının aspirini ya da herhangi bir ağrı kesici kullanılması halinde, bu ilaçlar diş etinde veya çevre yumuşak dokularında tahrişlere yol açıyor. Bu da diş ağrısının yanında ikinci bir ağrıya daha sebep oluyor." Dt. Kökdemir; şu tavsiyede bulundu: "Ağrıyan diş üzerinde diş fırçası kullanılmaması, diş fırçasını diş etine sürmemesi, diş ipi ile temizleyin. Sonra ağrınızı tuzlu su ile çalalayın. Ağrınız hâlâ geçmediyse, diş kesicilere sarılmadan önce diş hekimine görünün."



Dr. Mert Kökdemir

**TURKUVAZ REKLAM SATIŞ PAZARLAMA**  
Turkuvaz Reklam Grup Başkanı  
**ÜMIT ÖNAL**  
Genel Müdür Yürütmen  
**SEDAT ANALI - AYDIL EROZU**  
İSMAİL İBRAHİM  
Saha Operasyonları Genel Müdürü  
**RANA KARLIDAG**  
Pazarlama Genel Müdürlüğü  
**ERDAL KALE**  
Marka ve Pazarlama Grup Başkanı  
**SİNAN KOKSAL**  
Kültür-sanat İşletim Grup Başkanı  
**RECİP ALPTEKİN**  
Yeniye Yeri Barbaros Bulvarı, No: 155, Cam Han, Kat: 5 Beşiktaş/İstanbul  
Tele: 0212 384 31 00 e-posta: info@turkuvaz.com.tr  
İSİN 1301-5796  
BASIMCI: Turkuvaz Matbaacılık Yayıncılık A.Ş.  
Adres: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Beşiktaş/İstanbul  
Başlık: Yayıncılık, Matbaacılık, Fotoğrafçılık, Sanatçı/Karagözü/İstanbul  
Tele: 0212 384 31 00  
Ankara: Ceyhan Yolu, 5. km, Saha Teslim Yolu/İstanbul  
Tele: 0312 328 85 00  
İzmir: Ankara Adalı, Sığın Karagözü, No: 3 Bornova/İzmir  
Tele: 0232 461 87 00  
Adana: Ceyhan Yolu, 5. km, Saha Teslim Yolu/İstanbul  
Tele: 0322 246 30 00  
Antalya: Seluk Cadde, No: 1, Akınova Antalya  
Tele: 0242 340 15 15  
Yayın: Turkuvaz Gazete Dergi Bülten A.Ş.  
DAĞITICI: Turkuvaz Dergi Pazarlama A.Ş. Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Beşiktaş/İstanbul  
Yayın Türü: Yaygın süreli. Saha ta Günaydın gazetesinde yayımlanan haber, ajans ve fotoğrafçılık FİBE ve Basın Kanunları'na kayıtlıdır. Her türlü hakları Turkuvaz Gazete Dergi Bülten A.Ş. ve Fotoğrafçılık Ajansı'na aittir. Her türlü yazışmalar, kargo gönderileri, dergi kütüphanelerine.

**29 KASIM 2011 SALI**  
Etiler: Sema KUMBARACI  
Sorumlu Müdür: Yusuf YAZICIOĞLU  
Genel Yönetmen: Mehmet YILDIRIM  
Tuzel Kişi Temsilcisi: Ulaş YILDIZ



Parmak uzatma tedavisi 3-4 ay sürebilir.

**YARIN: BOY UZATMADA YENİ TEDAVİ TEKNİKLERİ**