

ORTOTERAPİ

(Vücutun duruşunu düzelterek yapılan tedavi)
Ağrı ve ıztıraplar için yeni çareler

Dr. ARTHUR A. MICHELE

Az bilinen kasları kuvvetlendirmek için hazırlanan bu yeni egzersiz programı, sizi başağrısından ayak ağrısına kadar birçok rahatsızlıklardan koruyacaktır.

Kocanız dairede fena bir gün geçirmiş tir. Sizin de evde geçen gününüz onun kinden daha iç açıcı olmamıştır. Akşam televizyon karşısında rahatlamak istiyorsunuz. Televizyonda karşınıza çıkan perişan bir ev kadınının görüntüsü. Spiker size soruyor: «Tansiyon nedeniyle başınız ağrıyor mu?»

Evet ağrıyor. Hakikaten şu anda başınız ağrıyor ve kocanız da müz'ic bir sırt ağrısından şikâyetçi. Ozaman, geçici bir iyilik için hemen bir hap alıyorsunuz. Yahutta bu ağrıların biraz sonra geçeceğini umarak sabrediyorsunuz.

Milyonlarca insan hergün bu gibi «küçük» ağrılara metanetle tahammül göstermektedir. Bu insanlar bu gibi ağrıları modern toplumun ayrılmaz bir parçası olarak görmektedirler. Fakat hakikat şudur ki: ağrı normal birşey değildir. Ağrıyan bir yeriniz olmaması lazımdır.

Sırt ağrısından tutunuz da ayak vuruşuna, kalça ağrısına, boyun ve omuz ağrısına kadar birçok ıztırapların başlıca kaynağı fena duruştur. Bununla beraber bu fena duruş, evvelce size söylenenin aksine olarak kötü bir itiyattan değil de daha çok kas dengesizliğine sebep olan kas ve iskelet sistemindeki bir bozukluktan ileri gelmektedir. Bu yazıda okuyacağınız basit ekzersiz programı bu denge bozukluğunu ve fena duruşu düzeltmeniz de size yardımcı olacaktır.

Nedenini açıklayalım. Vücut temel mühendislik prensiplerine göre yapılmıştır. İskelet, leviye gibi çalışan bir takım hareket eden kemiklerden ibarettir. Kaslar kemikleri çeker ve bunların çalışmalarını

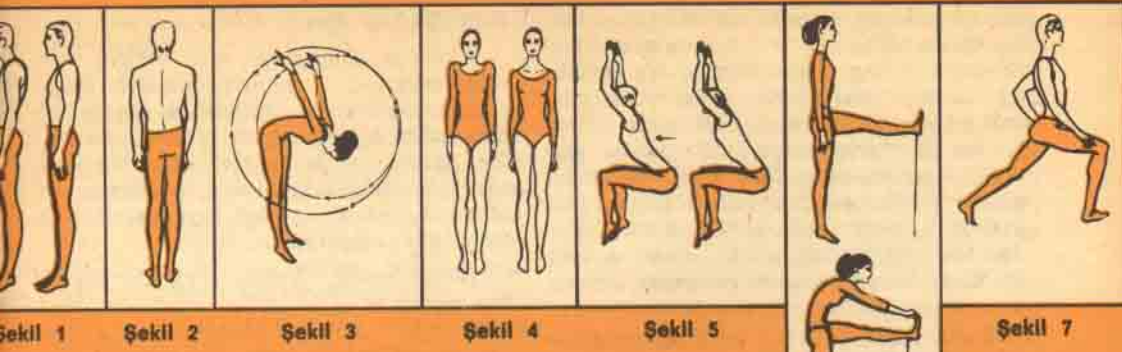
sağlar. Tekmil kaslar bağımsız olup bunlar bir ahenk içinde çalıştıkları zaman vücutta ritmik ve etkili şekilde faaliyet gösterirler. Fakat bu kaslardan biri çok kısa veya çok gerginse gerilim ve zorlama meydana gelir. Ve böylece de bütün sistem bozulur. Aynı şey, eğer Bek'in zaman ayağı bozulursa çok iyi yetiştirilmiş bir futbol timinde de kendini gösterir.

Zarif İlyum Kasları:

İskelet sisteminin Beki de İlyum kasları denen ve sırtın alt taraflarında bulunan zarif kaslar kompleksidir. Bu geniş ve yassı bir kas olup tıpkı bir ahtapot gibi kolları vardır. Bu kollar birçok yöne, yani bel, oyluk ve kalça kemiklerine uzanır. Bundan dolayı da bu kas vücudun duruşunu tanzim eden başlıca kontrolördür.

Malesef bir çoklarının ilyum kasları çok kısa ve çok gergindir. Bu uzunluk ve esneklik eksikliği insanların dört ayak üzerine yürdükleri zamandan kalma bir gelişme kalıntısıdır. Ozamanlar kısa bir ilyum kası bir hendikap değildi. Bugün bir insan vücudu dik durabilmek için bel ve kalça kemiklerine 590 kg. lık bir çekme gücü uygulamaktadır ki bu da, kas yapısı dengesinin bozulması halinde devamlı gerginliğe ve dolayısıyla bir sürü ağrı ve ıztıraplara sebep olacaktır.

Ashında kısa bir ilyum kası, çoğunlukla bel kayması da dahil, bel bükülmesi, düz tabanlık, yürürken dizler birbirine dokunacak derecede içe ve dışa doğru bacak çarpıklığı, devamlı kemik yaralanması ve



iç organların zayıf fonksiyonu gibi ciddi yapısal sorunlara da sebep olabilir. Ayrıca baş ağrılarına, bel ağrılarına boyun tutulmalarına, sırt ve kalça nahiyesinde Burs iltihabına da dolaylı olarak yolaçabilir. İncelemelerim sonucunda halkın yüzde otuzunun fena duruşun herhangi bir şeklinden muztarip olduğunu anlamış bulunuyorum. Ben bunlara yüzde otuzlar diyorum. Hemen daima bunlar kısa ve sert ilyum kasları olan kimselerdir. Bunlar, ağrılardan, ızdıraplardan ve sakarlıklardan muztariptirler ve yürümek ve ekzersiz yapmakta sıkıntı çekerler. Heyecanları, enerjileri, çalışma yetenekleri, hatta cinsel hayatları bile acı etkisi altında olur. Tedavi edilmeden, bu gibi kimseler yaşantılarını bu gibi zorluklar içinde sürdürürler. Ve gitgide kötüleşirler.

Halbuki bu gibi sıkıntılara düşmeye hiç te gerek yoktur. Örneğin geçenlerde bana gelen 25 yaşındaki sevimli R. Judy'yi ele alalım. Bu bayan omuzlarında şiddetli bir ağrı duyuyor ve bu ağrı ellerine doğru yayılıyor, yarım başğarısı ve fena bir bel ağrısından şikâyet ediyordu. Bir yerde uzun süre oturduğu zaman daha da artan acı onu sinirli ve moral çöküntüsüne uğramış bir hale getiriyordu.

Kendisini bir sıra kas hareketleri testine tabi tuttum, ve gösterdiği bozukluk belirtilerinin kalçasındaki sert bir kastan ileri geldiğini anladım. Ondan sonra kendisine uygun bir ekzersiz programı tavsiye ettim. O da bu programı sadaketle uyguladı. Altı hafta sonra, iki yıldanberi ilk defa ağrısız günlere kavuştuğunu bildiriyor.

Tam bir iyileşme hemen çabuk mümkün değildir. Bazen bu yıllarca ihmal edildiği için uzun süren sabır ve gayret isteyen ekzersiz programlarına ihtiyaç hissettirir. Bununla beraber çok hallerde, biraz



ilerde söz konusu edeceğimiz Ortoterapi ekzersiz programlarından birinin yardımıyla bu kas dengesizliği ve acı veren semptomlar çabuk ve kolaylıkla düzeltilebilir. Hatta kas düzensizliği nedeniyle meydana gelen daha ciddi bozuklukların pek çoğunu düzeltmek mümkündür.

Kas Dengesizliği Deneyi :

Bir ekzersiz programına başlamadan önce, evvelâ kaslarınızın durumunu basit bir deneye tabi tutmanız gereklidir. Hatta, bir ağrınız, bir rahatsızlığınız olmasa bile bu deneyleri yapmanızda fayda vardır. Çünkü zamanında önlenmedikleri takdirde yaşlandıkça ciddi durumlara sebep olabilecek gizli kas bozukluklarının meydana çıkarılması ancak böyle sağlanabilir. Deneyler genel duruşunuzun doğru olup olmadığını veya kaslarınızın herhangi birinde bir gerilim olup olmadığını anlamaya imkân verir.

Evvelâ bir aynada profilden kendinize bakınız. Amma bunu yaparken kendinizi aldatmayıp, her zaman durduğunuz şekilde durunuz. Sonra profilinizi yanda gördüğünüz resimlerle karşılaştırınız (Şekil 1). Aynadaki görüntünüz sağdaki düzgün profile mi benziyor, yoksa soldaki bozuk olana mı?

Emin olmadığınız takdirde şu deneyi tecrübe ediniz : Arkanızı bir duvara dönü-

nüz ve başınızı, sırtınızı, omuzlarınızı, kalçanızı, bacaklarınızı ve topuklarınızı duvara dayayınız ve ellerinizi yanınıza sarkıtınız. Kaba etinizi duvara iyice temas edecek şekilde dayayınız. Bu durumda elinizi beliniz ile duvar arasındaki boşluğa yasılamasına sokunuz. Eğer eliniz bu boşluğa ancak sığıyorsa ozaman duruşunuz normaldir. Yok eğer boşluk elinizin kalınlığından fazla ise ozaman siz bir duruş sorunu ile karşı karşıya bulunuyorsunuz demektir.

Daha sonra sıra kas gerilimi deneyine gelecektir. Ya çıplak yahutta vücudunuzun hatlarını iyice belli eden bir giysi ile bir boy aynasına doğru yürüyünüz. Güvercin yürüyüşüne benzer bir yürüyüşünüz mü var? Topallıyor musunuz? Kalçanız her adımda ileri geri hareketler mi yapıyor? Omuzunuzun biri ötekinden biraz daha yüksek mi? Bacaklarınız dışa doğru kavisli veya dizleriniz birbirine sürter şekildedir, yani (O) veya (X) bacaklı mısınız?

Şimdi de bir el aynasına ihtiyacınız olacak. (yahut bunun yerini aileniz fertlerinden birisi de alabilir). Sırtınızı arkanızdaki boy aynasına çevirerek durunuz. Sonra elinizdeki aynanın yardımıyla arkadaki aynaya bakarak omuzlarınızın aynı düzeyde ve bel kemiğinizin düzgün veya bir tarafa doğru eğri olup olmadığını kontrol ediniz. Kalçalarınızdan biri, (Şekil 2 de görüldüğü gibi) ötekinden yüksek mi? buna dikkat ediniz.

Düz olarak ayakta durunuz. Sonra dizlerinizi bükmeden ileri doğru eğilerek, ellerinizle ayak parmaklarınıza dokunmaya çalışınız. Kas sorunu olanlar genellikle bunu yapamazlar. Aslında bu konudaki sorunları ciddi ise ellerini dizlerinden aşağıya değdiremezler.

Daha sonra bacaklarınızı ileri uzatmış halde bir sıraya veya bir masaya oturunuz. Bu durumda bacaklarınızı uzatarak oturmak sizi rahatsız ediyor mu, onu test ediniz.

Bu soruların herhangi birisine vereceğiniz cevap evet ise veya uzanma deneylerinden birinde başarı sağlayamamışsanız, ozaman sizin bir kas dengesizliği sorunu ile karşı karşıya bulunmanız ihtimali var demektir. Bunu düzeltmek için kaslarınızı gerdirep sonra istirahat ettirme ekzersizleri yapmanız ve özellikle ilyum kaslarınızı ekzersiz programına uygun olarak çalıştırmanız lazımdır. Ancak bu program nasıl bir programdır? Şimdi de onu görelim.

Dört Başlıca Ağrı:

Binlerce hastamdan elde ettiğim tecrübelerle göre, duruş dengesizliğine karşı vücudun gösterdiği reaksiyon dört şekilde kendini belli etmektedir ki bunlar da: Baş ağrısı, sırt ağrısı, bel ağrısı ve ayak ağrısı'dır. Bunların herbiri yapılması gereken değişik Ortoterapi ekzersizlerine ihtiyaç göstermektedir.

Bazan boyun tutulmasıyla da karışık baş ağrısı ve sabahları ellerde uyuşukluk hallerinde, omuz hareketleri ve kolları çember şeklinde çevirme ekzersizleri yapmak lazımdır. Omuz kemikleri, kürek kemikleri, göğüs kemiği gibi ağırları da kapsayan sırt ve sırtla ilgili ağırlar için omuz hareketleri ve vücudu uzatıcı hareketler faydalıdır. Bel ağrısından muztarip olanlar eğilmekte sıkıntı çekerler ve kalçalarında ve butlarında ağrı duyarlar. Bunlar için de dizaltı veterleri ekzersizleri yapmak iyidir. Özellikle dizaltı veterlerini, bacak kaslarını uzatıcı hareketler bacak ağırları için fayda sağlar. Bu gibi ağırlar (O) bacaklılarda olduğu gibi, bacak yapısı bozukluklarında görülür ve nasır ile ayaklarda görülen iltihaplı şişlerde bütünü akut bir durum arzederler.

Şimdi işe başlayabilirsiniz. Ancak başlamadan önce bir şeye daha dikkat etmeniz gerekir ki, o da durumu bir kez de doktorunuzla görüşmektir. Anjin veya romatizma gibi bazı gizli hastalıklar da bu ağırlarınıza sebep olabilir. Bu bozuklukların bulunuşu ekzersiz yapamayacağınız manasına alınmamalıdır. Fakat yapacağınız her hareketin doktorunuz tarafından kıymetlendirilmesi gereklidir.

Ekzersizler konusunu okurken, bunlardan bir kısmını bir seansda yüzlerce defa yapmanız gerekeceği, cesaretinizi kırabilir. Hayır korkmayınız. Hastalarımın çoğu basit bir ekzersizi 100 defa yapmanın, beş hareketli bir ekzersizi 20 defa yapmaktan daha kolay olduğunu anlamışlardır.

Başlangıç muhakkak ki programın en zor kısmıdır. Belki de uzun ihmal yıllarından sonra kaslarınızı yeniden harekete geçirmiş olabilirsiniz. Onun için ekzersizlere yavaş yavaş ve dikkatli bir şekilde başlamanız gerekir. Devam ettikçe kaslarınız uzamaya ve esnekleşmeye başlayacaktır. Hemen birkaç hafta sonra da daha iyi eğilebildiğinizi göreceksiniz. Katı olan mafsallarınızın normal olan bütün istikametlere kolaylıkla hareket ettiğini ve di-

ğer kas semptonlarınızın azaldığını fark edeceksiniz.

Sonra da bu noktada durmak arzusu-
nu duyacaksınız. Hayır durmamalısınız.
Semptonlarınız kayboluncaya kadar hare-
ketlere devam etmelisiniz. Sonra Ekzersiz
programlarınızı kısaltabilirsiniz. Aylar son-
ra ağırlar ve rahatsızlıkların tamamıyla
geçtiğini anlayınca düzeltici ekzersizleri
bırakıp, genel durumunuzu koruyabilme-
niz için gerekli hareketlere devam edebi-
lirsiniz. Bunlardan tavsiye edilecek bazı
hareketler, ayak uçlarına basarak yürü-
mek (Jogging), Oturup kalkmak (Sit-ups)
ve sağa sola eğilmektir. Doktorunuz daha
başka hareketleri de tavsiye edebilir.
Eğer yüzde otuzlardan iseniz duruş ve
kas gerilimi deneyinden geçmeden düzel-
me ekzersizlerine başlamayınız. Kasların-
ızın dengesi bozulmuş iken yapılan beden
hareketleri ağırlara sebep olabilir. Kas
dengesi kasları geliştirmeden önce gelir.

Newyork'un Jet futbol takımının dok-
toru James Nicholas gençlerde Amerikan
Tıp Derneği toplantısında yaptığı konu-
şmada yanlış ekzersizlerin tehlikesi üzerin-
de durmuştur. Dr. Nicholas insanları, gev-
şek kaslı ve sert kaslı olmak üzere iki ka-
tegoriye ayırmış ve bunların yapamayacak-
ları hareketlere girişmelerinin tehlikeleri-
ne işaret etmiştir. Jet takımının ekzersiz
çalışmaları hemen hemen benim, hasta-
larıma öğrettiğim düzeltici ekzersizleri
kapsamaktadır. Ve Newyork radyosunun
sabahları verdiği vücudu harekete geti-
rici seanslarında da aynı şey yapılmakta-
dır.

Belki siz hırslı bir futbolcu olacak de-
ğilsiniz, fakat fiziksel kondisyonu düzgün
ve ağırlardan varesten olmak isteyen biri-
siniz. Eğer kaslarınızın dengesi bozuk de-
ğil ve iyi çalışır durumda ise pekâla bu
olanağa sahip olabilirsiniz. Öyle ise vakit
geçirmeden işe başlayınız.

İşte Yapacağınız Hareketler : Kolları Çevirme :

Ayaklarınız hafif açık olarak ayakta
durunuz. Kollarınız ileri uzatılmış ve ba-
şınız aşağıda gevşek olarak eğiliniz. Kol-
larınızı (Şekil 3) de görüldüğü gibi aşağı
yukarı hareketle pervane gibi çember çiz-
diriniz. Bu ekzersiz, hangisi daha rahat
gelirse ona göre, bir veya iki kolla birden
yapılabilir. Bunu enaz günde birkez olmak
üzere her iki cihette 50 : 100 defa yapma-
lısınız. Bu hareketler omuz kaslarını, kü-
rek kemiklerini ve sırtı gevşetmek için iyi

gelir. Eğer omuz kaslarınız çok gergin ise,
ilk zamanlarda çok küçük çemberler çiz-
ebilirsiniz. Bu durumda günde enaz 100
çember çizmek zorunluğunda olan bir kişi-
siniz demektir. Hareket sianız genişledik-
çe daha geniş çemberler çizmek ve bun-
ların sayısını azaltmak olanağına sahip
olursunuz. Amaç geniş ve serbest kavisler
çizmek, omuz ve kürek kemiği kaslarını
iyice çalıştırmaktır. Eğer ense ve omuz-
larda kramp ve ağırlar duyarsanız bu ha-
reketleri bilhassa yapmalısınız. Günde her
yarım saatte bir fırsat buldukça bu hare-
keti iki dakika süreyle tekrarlayınız. Ağrı
ve rahatsızlık kayboldukça yavaş yavaş
tekrarlama sayısını azaltabilirsiniz.

Omuz Silkme :

Ayaklarınız birbirinden hafifce ayrı
olarak dik durunuz ve kollarınızı yanınız-
da aşağıya doğru gevşek olarak serbest
bırakınız. (Şekil 4). Bu durumda omuz-
larınızı mümkün olduğu kadar yukarı kal-
dırınız, sonra yapabildiğiniz kadar geriye
doğru hareket ettirerek kürek kemiklerin-
izi birbirine yaklaştırınız ve sonra omuz-
larınızı eski başlangıç durumuna, rahat
duruma getiriniz. Bu hareketi yaparken
başınızı ileriye doğru uzatmaktan kaçını-
nız. Başınızı dik ve boynunuzu mümkün
olduğu kadar düzgün tutunuz. Bu omuz
silkme hareketini 20 ilâ 50 kez tekrarlayı-
nız. Bu hareket omuz ve boyun kaslarını
gevşetecektir. Eğer bu bölgede ağrı ve tu-
tukluğunuz varsa bu hareketi günde on
defa yapmalısınız. Aksi halde günde bir
iki defa da yeterlidir.

Vücudu Uzatma :

Dizleriniz birbirinden 15 : 20 santimet-
re açık olarak yere diz çökünüz. (Şekil 5).
Vücudunuzun üst kısmını ileri doğru eğe-
rek kollarınızı ileri uzatınız ve kollarınızın
dirsekten ilerisini ve alınınızı yere değdiri-
niz. Kalçalarınız yere dik ve gövdeniz aşa-
ğıya doğru sarkık dursun. Kalçalarınızın
yere dikey durumunu muhafaza ederek
göğsünüzü mümkün olduğu kadar yere
doğru alçaltınız. Bu hareketi on defa ya-
pınız ve sonra rahat duruma geçiniz. 5 sa-
niye sayınız, sonra tekrar on defa daha
aynı hareketi tekrarlayınız. Bu hareketi üç
dakika içinde yapabildiğiniz kadar yapınız.
Bu ekzersiz vücut ağırlığından faydalanıla-
rak omuz mafsallerinin ve bütün bel ke-
miğinin iç hareketlerini sağlar.

Diz Altı Veterlerini Uzatma :

Kalça yüksekliğindeki bir masa veya kanapenin önünde bir ayak üzerinde durunuz. (Şekil 6). Öteki ayağınızı ileri doğru uzatarak masanın kenarına, parmaklar yukarı gelecek şekilde koyunuz. Sonra vücudunuzu, kalçadan itibaren ileri doğru eğdirerek ellerinizi ayak parmaklarınızın ucuna değdirmeye çalışınız. Bu hareketi darbeler halinde tekrarlayarak vücudunuzu daha ileri doğru götürmeye çalışınız. Bunu 100 : 200 defa yapınız ve sonra öteki ayağınızı uzatarak aynı hareketi 100 : 200 defa daha yapınız. Eğer yuvarlak omuzlu ve/veya yuvarlak sırtlı iseniz, aynı başlangıç durumunu alınız. Yalnız kalçadan itibaren eğilme yerine, vücudunuzun üst kısmını, bel kemikleriniz düz, omuzlarınız geride ve başınız yukarıda ve iyi bir pozisyonda, kollarınız yanlarda olarak hareketi yapınız. Her bacak için bu hareketi 100 : 200 defa (silme şeklinde) yapınız.

İskrim Uzanışı :

Önce iskrim pozisyonu alınız. Sağ dizinizi kırarak ve bacağınızı mümkün olduğu kadar (Şekil 7 de görüldüğü gibi) ileri uzatarak sağ ayağınızı ileri koyunuz. Sağ ayağınızı biraz içeri çeviriniz. Geriye bakınız ve sol ayağınızın dışarı dönük olmadığını kontrol ediniz. Bedeninizi ve kalçanızı dik tutunuz ve göğüsten üst kısmı hafifçe geriye veriniz. Bedeninizi böylece geriye doğru tutarken vücudunuzun ağırlığını, kasığınızda bir çekilme duyuncaya ka-

dar, sol bacak üzerine yükleyiniz. Dengenizi muhafaza edebilmek için, sol elinizi sol kalçanız üzerine, sağ elinizi de sağ dizinize üzerine koyabilirsiniz. Sol ayağınız geride iken bu hareketi 50 kez yaptıktan sonra, aynı hareketi sağ ayağınızı geri alarak 50 kez daha yapınız. Yürüyüşünde kronik bozukluk olanlar, karın bölgesinde ve göğüs kaslarında gerilme duyarlar. Bu ekzersiz vücut esnekliğine ve düzgünlüğüne faydalı olur. Bu hareketi vaktiniz ve isteğiniz oldukça günde yapabildiğiniz kadar yapınız.

Bacak Kaslarını Uzatma :

Yere oturunuz ve bacaklarınızı ileri uzatınız (Şekil 8). Ayaklarınızın altı duvara iyice değsin. Kalçadan yukarı vücudunuzu yapabildiğiniz kadar ileri doğru hareket ettiriniz ve ellerinizle ayak parmaklarınızı tutmaya çalışınız. Bu hareketi 100 : 200 defa tekrarlayınız. Bu hareket kalçanızın arkasındaki dizaltı veteri kasını ve havsala kaslarını uzatır. Eğer yuvarlak omuzlu iseniz ve/veya yuvarlaklaşmış bir sırtınız varsa, ozaman aynı başlangıç pozisyonunu alınız, fakat kalçadan eğilme yerine omurga kemiklerini düz, başınızı iyi bir pozisyonda dik tutunuz ve kollarınız yanda olarak vücudunuzun üst kısmını ileri eğdiriniz ve bu hareketi 100 : 200 defa tekrarlayınız (Şekil 9). Bu hareket kalça ve havsala kaslarınızı uzatmak suretiyle sırtınızın düzelmesine yardım edecektir.

READER'S DIGEST'ten

Çeviren : GALİP ATAKAN

Herkesten daha iyi yapabileceğimiz birçok şeyler vardır. Başarılı kişi herkesten daha iyi yapabileceği şeylerle elinden geleni yapan demektir.

Marius Bach

Her hakiki terakki yeni gerçeklerin bulunmasından doğar. Bir dönümden üçyüz ton buğday alınması için bir kanun çıkarılamaz. Tanrı kanunları çoktan koymuştur. Onları meydana çıkarmak ve uyacağımız gerçekleri öğrenmek bizim vazifemizdir.

W. Mc Millan

Yalnız görünmeyi görebilen, mümkün olmayanı yapabilir.