

# Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu

- Genel Hastane
- Kalp - Damar Cerrahisi Hastanesi
- Onkoloji Hastanesi
- Ağız, Diş ve Çene Hastalıkları Hastanesi

## • Dahili Tıp Birimleri

- Acil Tıp
- Aile Hekimliği
- Alerji ve İmmünoloji (Erişkin)
- Algoloji
- Beslenme ve Diyetetik
- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
  - Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
  - Çocuk Endokrinolojisi
  - Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları
  - Çocuk Gastroenterolojisi
  - Çocuk Gelişimi
  - Çocuk Gelişimi Değerlendirme, İzlem ve Erken Müdahale Ünitesi
  - Çocuk Göğüs Hastalıkları
  - Çocuk İmmünoloji ve Alerjisi
  - Çocuk Kardiyolojisi Merkezi
  - Çocuk Nefrolojisi
  - Çocuk Nörolojisi
  - Çocuk Ürolojisi
  - Emzirme Polikliniği
  - Sağlıklı Çocuk İzlem Polikliniği
  - Yeni Doğan
- Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı
- Deri ve Zührevi Hastalıklar (Dermatoloji)
- Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları
- Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji
- Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
- Göğüs Hastalıkları
- Hematoloji ve Onkoloji Merkezi
  - Hematoloji ve Onkoloji Merkezi
  - Erişkin Hematoloji
  - Pediyatrik Hematoloji ve Onkoloji
  - Terapötik Aferez, Transfüzyon
- İç Hastalıkları
  - İç Hastalıkları
  - Endokrinoloji
  - Gastroenteroloji
  - Hematoloji
  - Nefroloji
  - Romatoloji
  - Tıbbi Onkoloji
- İntegratif Tıp (Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp)
- Kardiyoloji
- Kemik İliği Merkezi

- Kemoterapi
- Nöroloji
  - Nöroloji
  - Multipl Skleroz / MS
- Nükleer Tıp
- Psikiyatri
- Radyasyon Onkolojisi
- Radyoloji

## • Cerrahi Tıp Birimleri

- Anesteziyoloji ve Reanimasyon
- Beyin ve Sinir Cerrahisi
- Çocuk Cerrahisi
- Genel Cerrahi
- Girişimsel Nöroradyoloji
- Göğüs Cerrahisi
- Göz Sağlığı ve Hastalıkları
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Kalp ve Damar Cerrahisi
- Kulak Burun Boğaz Hastalıkları ve Baş Boyun Cerrahisi
  - Kulak Burun Boğaz Hastalıkları ve Baş Boyun Cerrahisi
- Odyoloji - İşitme ve Denge Bozuklukları
- Organ Nakli
- Ortopedi ve Travmatoloji
  - Ortopedi ve Travmatoloji
  - Eklem Hastalıkları ve Cerrahisi Polikliniği
  - Spor Yaralanmaları ve Cerrahisi Polikliniği
- Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi
- Tüp Bebek Merkezi / IVF
- Üroloji

## • Diş Hekimliği

- Ağız ve Diş Sağlığı
- Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi
- Diş Beyazlatma
- Endodonti
- İmplant Tedavisi
- Ortodonti
- Pedodonti (Çocuk Diş Hekimliği)
- Periodontoloji
- Protetik Diş Tedavisi
- Restoratif Diş Tedavisi

# Düztabanlık (İçe Basma Taban Çökmesi)



## Düztabanlık Nedir?

Halk arasında düztabanlık ya da taban çökmesi olarak tanımlanan durum; ayak iç kısmındaki kavsin olmaması ve yere basıldığında ayak iç kısmının tamamının yerle temas etmesi olarak tanımlanabilir.



### • Düztabanlığın Farklı Tipleri Var mı?

Düztabanlık sert ve esnek düztabanlık olarak iki kısma ayrılır.

### • Risk Grupları Nelerdir? Genetik Geçiş Özelliği Var mı?

**Sert düztabanlık:** Genellikle beraberinde başka bir hastalığın bulunduğu ve kemiksel patolojilerin eşlik ettiği daha ciddi bir durumdur. Dolayısıyla hastalığın tanısına bağlı olarak erken dönemde konservatif ve cerrahi tedaviler gerektirir.

**Esnek düztabanlık:** Genel laksite bulgularının ayakta bir versiyonu olup normal ayağın bir varyasyonu olarak kabul edilmektedir.

### • Esnek Düztabanlık Kimlerde Görülür?

Genel bağ esnekliği olanlarda, kilolularda ve anne-babada düztabanlık olan çocuklarda daha sık görülmesi genetik yatkınlık olduğunu göstermektedir.

### • Esnek Düztabanlık Tanısı Nasıl Konur?

Esnek düztabanlık tanısı hikaye, gözlem ve muayeneyle konulabilir. Başparmağı geri katlamakla, parmak uçlarında havaya kalkmakla ayağın iç kısmında kemer oluşuyor, topuk içe dönüyor; yere basınca ayak tabanı çöküyor ve topuk dışa dönüyorsa bunun bir esnek düztabanlık olduğu tanısı konur. Ancak şüpheli durumlarda diğer sebepleri ekarte etmek için röntgen çekilmesi gerekebilir.

Yere basınca ayak iç kısmının çökmesi ve topukların dışa dönmesi, parmak uçlarında havaya kalkınca kavsin oluşması ve topukların içe dönmesi.

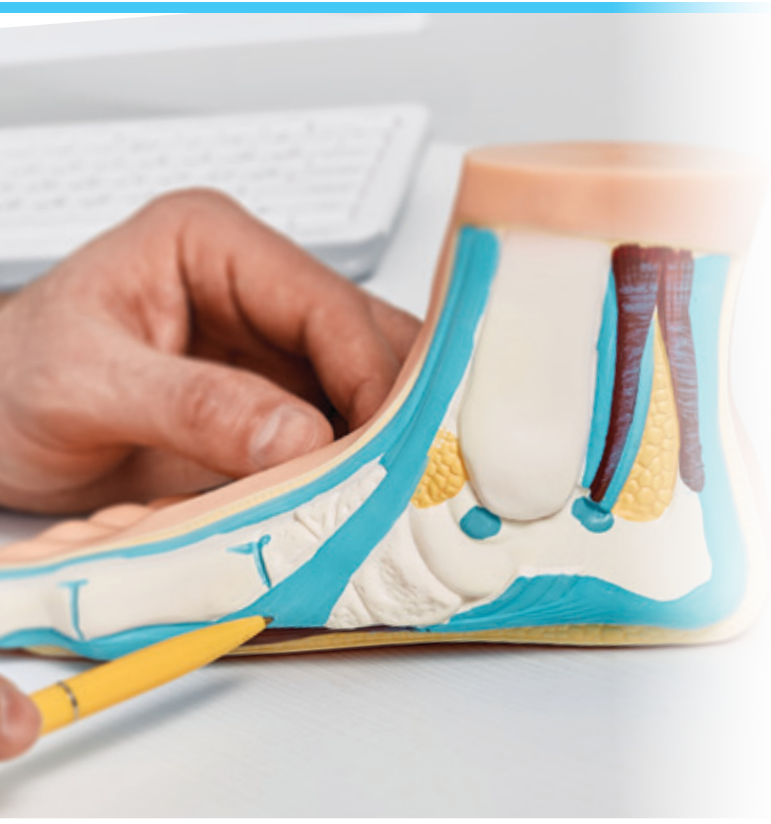
### • Esnek Düztabanlık Tedavi Gerektirir mi?

Yapılan çalışmalarda özel ayakkabıların ve ayakkabı içerisine konan ortezlerin ayağın normal kavsinin oluşmasına katkıda bulunduğu dair somut bir kanıt gösterilememiştir. Dolayısıyla herhangi bir şikayeti olmayan esnek düz tabanı olan çocuklara da özel ayakkabı ve ortez kullanımı faydadan çok zarar verebilir.

### • Esnek Düztabanlıkta Fizik Tedavinin Yeri Var mı?

Arka grup kaslarda gerginlik olan çocuklarda kas gevşetici egzersizler önerilmektedir. Bu egzersizler; dizleri düz bir şekilde oturan çocuklarda ayağın topukla beraber içe döndürülerek geriye doğru katlanması ve avuç içleri duvara bitişik iken topuklarını yerden kaldırmadan ayaklarını geri götürerek ayaklarının dış yan kısımlarına basmaları şeklinde olmalıdır. Ayrıca ayak alt iç kısmındaki kas ve bağların güçlenip ayak kemerinin oluşumuna





katkıda bulunması için ayak parmaklarıyla cisimlerin bir yerden başka bir yere taşınması, parmak ucunda yükselip inme ve parmak ucunda yürüme şeklinde egzersizler önerilmektedir.ektedir.

## ● Kimler Özel Ayakkabı veya Tabanlık Kullanmalıdır?

Esnek düz tabanlılıkla beraber ayak orta kısmında ağrı, kramp girmesi, nasır oluşması ve ayakkabının dış kısmında eğrilik gibi şikayetleri olan olgularda uygun spor ayakkabıları ve ortez kullanımı önerilmektedir. Ayakkabı içerisinde kullanılacak ortezin çok sert olması durumunda ayakkabı içerisinde taş varmış hissi uyandırdığı ve ortez kullanmaya karşı bir direnç oluşturduğu akılda bulundurulmalıdır.

## ● Cerrahi Tedavi Kimlere Uygulanmalı?

8-10 yaşına gelmiş, ayak iç kısmında ağrı, nasır oluşumu, kramp girmesi gibi şikayetleri olan, uygun ayakkabı ve ortez kullanımına rağmen şikayetleri geçmeyen ve günlük yaşam aktiviteleri kısıtlanan çok az (%5'in altın) bir hasta grubuna yumuşak doku ve kemik ameliyatları gerekebilmektedir. Ayrıca aşıl tendon kısalığı olan olgularda da daha erken dönemde cerrahi tedavi uygulanmalıdır.

## ● Esnek Düztabanlılık Çocuğun Sportif ve Akademik Başarısını Etkiler mi?

Bu konuyla alakalı olarak ordu mensuplarıyla ilgili olarak yapılan çalışmada personelin %20 sinde esnek düz tabanlılık olduğu ve herhangi bir şikayetleri olmadan görevlerini yerine getirdikleri bildirilmiştir. Esnek düztabanlılığı olup klinik semptomları olmayanlar her türlü sportif faaliyete katılıp başarı gösterebilir. Ayrıca bu durumun çocukların akademik başarısını engellemesiyle ilgili herhangi bir neden ve somut veri yoktur.

## ● Esnek Düztabanlılık Konusunda Ebeveynlere Tavsiyeleriniz Nelerdir?

Yenidoğan ve çocukluk döneminde ayakaltı yağ dokusu fazla olduğu için ayakların altı düz bir görünümündedir. 5-6 yaşına kadar ayakaltı yağ dokusu azalır ve ayağın normal kavsinin oluşması 10-12 yaşına kadar devam eder.

Bu konuda vurgulanması gereken en önemli konulardan biri ebeveynlerin yeterli bilgilendirilmesi, kafalarındaki soru işaretlerinin giderilmesi ve esnek düztabanlığın hastalık değil normalin farklı bir şekli olduğu konusunda ikna edilmeleridir. Böylelikle anne- baba ve yakınlarının çocuklar üzerinde oluşturacağı "Acaba ben sakat mıyım?" sorusunun yol açacağı psikolojik travmanın da önüne geçmek mümkün olacaktır.

