

ERGOTERAPİ ve DOWN SENDROMU



NP İşitme, Dil-Konuşma, Ses, Denge, KBB, Nöroloji
Polikliniği
ALTUNİZEDE



Down Sendromu Nedir ?

DS, genetik bir farklılık, bir kromozom anomalisidir. En basit anlatımı ile sıradan bir insan vücudunda bulunan kromozom sayısı 46 iken DS'lu bireylerde bu sayı üç adet 21. kromozom olması nedeniyle 47 olmaktadır. Down Sendromu tedavi edilmesi gereken bir hastalık değil, genetik bir farklılıktır. Hücre bölünmesi sırasında yanlış bölünme sonucu 21. kromozom çiftinde fazladan bir kromozom yer alması ile meydana gelir.

Neden çocuğum Down Sendromlu?

Down Sendromuna neden olan belirleyici faktörler konusunda, annenin yaşı, radyasyon, troit antibodies, uyuşturucu ve alkol kullanımı gibi çeşitli tezler ortaya atılmış olsa da bunların içinde kesinlik kazanmış olanı yoktur. Sonuçta 21. Kromozom bilinmedik bir nedenle bölünememiş ve yeni hücrede yerini korumuştur.

Annenin yaşının ilerlemiş olması, sendromun sıklığı ile ilişkili olan tek istatistik veridir. Son yıllarda yapılan çalışmalar kromozom bölünmezliğinin yalnızca anne yumurtasından değil baba sperminden de kaynaklanabileceğini göstermiştir.

Down sendromuna sebep olduğu bilinen tek etmen hamilelik yaşıdır, 35 yaşıüstü hamileliklerde risk artar. Ancak genel olarak genç kadınlar daha fazla bebek sahibi olduğundan Down sendromlu çocukların %75-80'i genç annelerin bebekleridir. Ülke, milliyet, sosyo-ekonomik statü farkı yoktur. Ortalama her 800 doğumda bir görülür. Tüm dünyada 6 milyon civarında Down sendromlu birey yaşamaktadır.

Türkiye'de tam bir veri yok ama yaklaşık 100.000 DS'lu kişi olduğu tahmin ediliyor.

Hafif veya orta seviye zihinsel ve fiziksel gelişim geriliğine sebep olur.

Kaç Tip Ds Vardır?

3 tip DS vardır.

1-Trisomy 21

2- Translokasyon

3- Mozaik



Down sendromunun fiziksel belirtileri nelerdir?

- Kendine özel tipik yüz görünümü ile belirgindir. Bu insanlar normal kromozom sayısına sahip olsalar da görülen bir durum olsa da, diğer belirtiler rahatsızlığı tespit etmeye yardımcı olacaktır.
- El ayasında normalde çift olması gereken avuç içi çizgisi tektir.
- Epikantik katlanma nedeniyle badem şeklinde göz yapısının olması.



- Palebral yarık olması.
- Bu çocuklarda boy daha kısadır.
- Basık kemerli burun yapısı görülür.
- Karın yapısı gevşek ve bombelidir.
- Elin beşinci parmağında esneklik, dirsekte yüksek döngü olması.

- Düşük kas tonusu olması nedeniyle, bebeklerin başlarını tutamaması, yürüme zorlukları çekilmesi.
- Ayak baş parmağı ve yanındaki parmak arasında büyük boşluk olması.
- Sarkık dil yapısı olması halinde down sendromu düşünülmelidir.



Bu belirtilerin hepsi bir arada olması gerekmemektedir. Fiziksel farklılıkların çoğu sağlık sorununa neden olmamakla birlikte, rahatsızlığın teşhisinde rol oynarlar. Uygulanacak tedavilerle fiziksel aktivitelerin rahat yapılması sağlanabilir.

Down sendromu bulunan çocuklardaki nörolojik farklar nedir?

Çocukların %80 inde bulunan kas gevşekliği nedeniyle oturma, yürüme, başlarını tutma gibi beceriler sonradan kazanılabilir. Çocuklarda olan öğrenme güçlüğü ancak bir yaşından sonra kendini belli eder. Bu çocuklar cümle kurmaya 2-3 yaşında başlayabilir. Bu yüzden özel eğitim almaları gerekir.

Down sendromu bulunan çocukların zeka gelişimleri nasıldır?

Bu çocukların zeka seviyeleri farklılıklar gösterebilir. Bebeklik çağlarında diğer çocuklar gibi olsalar da, ilerleyen yaşlarında sıkıntılar meydana gelecektir. Bu çocukların erken dönemde eğitim almaları, zeka düzeylerinde ve becerilerinde gelişmelere neden olur. Böylelikle yaşam seviyeleri artarak, normal bir yaşam süreceği seviyeye ulaşırlar.



Down sendromu bulunan çocukların eğitimleri nasıl olur?

Öğrenme yetenekleri kısıtlı olan çocukların, topluma kazandırılması ve mutlu bir yaşam sürebilmeleri için, özel eğitime ve ilgiye gereksinimleri vardır.

Verilecek eğitimin doğumla birlikte başlaması en idealidir.

Eğitimin annede başlaması, çocuğun öğrenme yeteneğinin daha hızlı gelişmesine neden olmaktadır.

Eğitim planlı ve programlı olarak, bilinçli bir şekilde yapılmalıdır. Bebekler iki aylık olduğunda fizik tedavi süreci başlamalıdır. Fizyoterapistler tarafından



egzersizleri yapılmalı, evde günlük bakımları ailesi tarafından uygulanmalıdır. Bebeklerde bulunan kas gevşekliği fizik tedavi ile aşılmaktadır. Bunun yanı sıra algılama becerisi kazanmaları için bir tedavi uygulanmalıdır. Bu çocuklar geç konuşacaklarından, erken zamanda dil terapisi uygulanmalıdır. Bu şekilde daha erken konuşmaları mümkün olacaktır. Bazı durumlarda geç konuşanlar olsa da, hiç konuşamayan çocukların sayısı oldukça azdır.

DS bebekler istisnalar olmakla beraber yaşıtlarından daha yavaş büyürler. Zihinsel gelişimleri geriden gelmektedir. Bu gerilik yaş büyüdükçe daha belirgin olarak gözükmekte, ama uygun eğitim programları ile DS çocuklar da pek çok başarıya imza atmakta ve toplum hayatı içinde anlamlı hayatlar kurabilmektedirler. Burada düzenli ve disiplinli bir eğitim programı ve bol tekrar en önemli faktördür.

DS bireyler genel olarak metabolizmalarının yavaş çalışması nedeni ile doğru beslenme alışkanlığı edinmezlerse ileri yaşlarda kilo problemi yaşayabilirler. Bundan dolayıdır ki diyetisyenden destek alıp ve beraberinde Ergoterapist ile günlük yaşam aktivitelerini düzenlemesi yoluyla metabolik faaliyetini kontrol altına alınmış olur.

Zihinsel Geriliğin Dereceleri Var Mıdır?

Her ocuk gibi DS'lu çocuklar da farklı zeka seviyesine, yetenek ve kişiliğe sahiptirler. Burada kilit nokta çocuğunuzun kapasitesini maksimum düzeyde kullanabilmesi için zamanında ve doğru desteği alabilmesidir. Erken eğitim programları, Fizyoterapi, Dil terapisi, Ergoterapiler, oyun grupları gibi seçenekler aileler tarafından iyice değerlendirilmeli ve doğru kaynaklara ulaşılarak karar verilmelidir.



Çocuğum Neler Yapabilir?

Eskiden okuyamaz bile denilen bu bireyler artık lise, hatta üniversite bitirebilmekte, ikinci bir dil öğrenebilmekte, çalışabilmekte, bağımsız veya yarı bağımsız hayatlar sürebilmektedirler. Bu yüzden hayallerimize sınır koymamalıyız ama hayallerimiz sınırsız da olsa çocuğumuzu doğru değerlendirerek ayakları yere basan, gerçekçi gelecek planlar yapmanın onun mutluluğunun anahtarı olduğunu da unutmamalıyız.



Her Zaman Mutlu Oldukları Doğru Mudur?

Zihinsel engelli olmak duygusal engelli olmak demek değildir. DS'lu bebekler herşeyden önce bebeklerdir. Beslenme, temizlenme, sevilme ihtiyacı duyan, acıkınca, sıkılınca ağlayan, kızan, küsen, gülen, geceleri sizi uyutmayan bebekler. DS'lu gençler de cinsel kimlikleri bulunan, ergenlik bunalımı yaşayan, aşık olan, kalbi kırılan, kardeşi ile kavga eden, kapıları vurup bangır bangır müzik dinleyen, gülen, dans eden gençlerdir. Bizler gibi onlar da tüm duyguları yaşarlar.

Down Sendromu İçin – Ergoterapi

Down Sendromlu çocuklar ortak bazı fiziksel özelliklere sahiptir

- Düşük kas tonusu veya “hipotoni”. Down Sendromlu bir çocuk düşük kas tonusu nedeniyle kendini “gevşek” hisseder. Azaltılmış güç ve dayanıklılık ile birlikte düşük tonus kaba ve ince motor becerileri öğrenmeyi zorlaştırır.



- Eklem hipermobilitesi. Down Sendromlu çocukların eklemlerinde kemikleri bir arada tutan bağlar normalden daha uzundur, bu da eklemlerde esnekliğin artmasıyla sonuçlanır. Genellikle Down Sendromlu çocuğun kalça, ayak ve omuzlarında mevcuttur.

Çocuğunuz büyüdükçe ve belirli kas gruplarında motor kontrol ve güç kazandıkça eklem yaralanması riski azalır.



- Azalan güç. Down Sendromlu çocukların genellikle güçleri yaşitlarından daha azdır ve eğer ellerinde güç azalması varsa kapak açmak, pantolonu indirmek veya boyama yapmak için kalem tutmak gibi yaşına uygun günlük yaşam aktivitelerini tamamlama becerilerini etkileyebilir. Kas gücü belirli egzersizlerle iyileştirilebilir. Kötü koordine edilmiş hareketlerin uzun vadede bağlara ve eklemlere baskı yapmayacağı şekilde doğru hareket yollarını öğrenmek önemlidir.
- Kısa kollar ve bacaklar. Gövdelerinin uzunluğuna kıyasla Down Sendromlu çocukların kısa kol ve bacakları vardır. Bu da belirli ince motor, kaba motor ve işlevsel becerileri öğrenmeyi zorlaştırır. Örneğin, kısa kollar giyinmeyi ve soyunmayı zorlaştırabilir.

Down Sendromlu  ocukların fiziksel becerilerini etkileyen tıbbi problemleri de vardır:

- Kalp problemleri
- Kronik  st solunum yolu enfeksiyonları
- Kulak enfeksiyonları
- Mide ve bağırsak problemleri



Ne yapabiliriz...

Down Sendromlu  ocuklar için Ergoterapi,  ocuğunuzun katılımı ve bağımsızlığını geliştirmeye yardımcı olarak yaşam kalitesini geliştirecek ince motor, bilişsel ve işlevsel (yaşam) becerilerinin edinimine yardımcı olabilir. Uzman Ergoterapist ekibimiz:

- Doğumdan sonra, emzirme hakkında yardımcı olabilir,
- Kavrama ve sıkma gibi ince motor becerilerini geliştirmeye yardımcı olabilir,
- Oynama ve bilişsel becerileri geliştirmeye yardımcı olabilir,
- Giyinme ve temizlenme gibi işlevsel aktivitelerde bağımsızlığı ve katılımı geliştirebilir,
- Kol, bilek ve el gücünü, koordinasyon ve kontrolü geliştirmeye yardımcı olabilir,
- Geliştirilmiş motor beceriler yoluyla akranlarıyla sosyalleşmeyi ve güveni geliştirebilir,
- Duyusal entegrasyon kaygılarını ele alabilir,
- Okula hazırlık/hazırlıklı olma konusunda yardımcı olabilir,
- Okul öncesi ve okula geçişte yardımcı olabilir,
- Gerekli şekilde donanım ve çevresel değişim konusunda yardımcı olabilir,
- Oynama ve öğrenme yoluyla bilişsel gelişim konusunda yardımcı olabilir,
- Okul için gerekli olan gerekli dikkat becerilerini geliştirebilir.



Çocuğunuzun üst bedeninin koordinasyonunu ve gücünü geliştiren becerilerin pratiğini yapmak eğlenceli olabilir ve bu aktiviteler kolayca günlük rutininize dahil edilebilir. Banyodaki süngerler, arabada sıkılabilen toplar ve çamaşır asmaya yardım etmek el ve parmak gücünü geliştirmek için harika yollardır. Masa üstü aktiviteleri kalem kâğıt becerileri oldukça dikkat gerektirdiğinde biraz zor olabilir ve çocuğunuzun yorabilir, uzman pediatrik Ergoterapistiniz ev programınız için size eğlenceli fikirler ve ödül stratejileri bulmada yardımcı olacaktır.

Çocuklar 1 yaşına kadar bazı önemli gelişmeler gösterirler. Bu gelişmeler anne ve baba tarafından sevinçle karşılanır. Örneğin ilk gülücük veya kendi başına oturması, emeklemesi, ilk adım vb. Down Sendromlu çocuklar birçok şeyi diğer çocuklardan daha geç öğrenir ve normal gelişme prosedürünü daha geç tamamlarlar. Fakat çocuğunuzun bunların hepsini öğreneceğine emin olabilirsiniz. Down Sendromlu çocuklar için aile içi yardımın yanı sıra geliştirme ve rehabilitasyon merkezlerinin yardımı da çok önemlidir.

Diğer çocuklar gibi, hareket kabiliyetlerini arttıracak ve tecrübe kazandırabilecek oyuncak madde ve materyallerine ihtiyaçları vardır. Oyunda önemli bir diğer nokta ise başka çocukların da bulunmasıdır. Çevrenizde çocuğunuza birlikte oynayabileceği arkadaşlar arayın. Bunlar engelli olmayan çocuklar olabilir. Ergoterapistler bu konuda da yardımda buluna bililer.

2 yaşında konuşmayı destekleme programları önem kazanacaktır. Çocuğun kendisini daha iyi ifade edebilmesi ve algılamasını kolaylaştırabilmek için çocuk şarkıları, kafiyeler, resimli kitaplar ve basit oyuncak materyalleri çok önem taşımaktadır. Fakat doğru bir seçim şarttır. Örneğin seçilen bir kitabın içinde yer alan resim ya da fotoğrafların tanınması ya da gündelik işlerde kullanılan türden olması daha iyi sonuç verecektir. Ergoterapi Dil konuşma terapisiyle birlikte bu konuda size yardımcı olabilir.

Ergoterapi rehabilitasyon ve tedavi zamanı 2 yaşında ve ya bir aralıkta olmayıp daha sonraki süreçte kişinin bütün yaşantısı boyunca uygulanabilen planlı bir tedavidir. Bu sebepten dolayı Ergoterapi merkezinde kişinin durumu hakkında takip sürecinde olunması gerekmektedir.





ÜÜ.KTP.FTS.011 Revizyon No: 0 (28.01.2016)



NP İşitme, Dil-Konuşma, Ses, Denge, KBB, Nöroloji
Polikliniği
ALTUNİZADE

0216 400 22 55

np.altunizade@uskudar.edu.tr

www.altunizade.npsuam.com



Altunizade Mah. Mahir İz Cd. No:23 PK:34674 Üsküdar / İstanbul

[f/npistanbul](https://www.facebook.com/npistanbul) [t/noropsikiyatri](https://twitter.com/noropsikiyatri)