

«ПРИОСАНИМСЯ», ДРУЗЬЯ!

Таисия МАРЛЕНСКАЯ

К сожалению, сейчас уже у 60% школьников всё чаще выявляют искривление позвоночника. Причины банальны. Мальчики и девочки большую часть дня проводят за партой, мало двигаются, носят на себе тяжёлые сумки с учебниками. О первых признаках сколиоза, а также о том, где пройти обследование и какие упражнения понадобятся вашему чаду, если уже есть искривление позвоночника, мы расскажем вам в сегодняшнем номере.

Причины и признаки

Греческое слово «сколиоз» (по-латыни scoliosis) означает «кривой». Основным симптомом — боковое искривление позвоночника и его скручивание вокруг своей оси (торсия). Но этот недуг нужно рассматривать не только как ортопедическую деформацию, но и как сложное заболевание костной и нервно-мышечной систем растущего организма. Эта прогрессирующая патология, развиваясь, она вызывает тяжёлые, зачастую необратимые деформации скелета ребёнка. У больных сколиозом не только уродуется фигура, но происходят функциональные нарушения состояния внутренних органов, в первую очередь — сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Диагностика

Искривление позвоночника у детей зачастую сразу тяжело распознать. Поэтому крайне важно, чтобы родители обращали внимание на следующие симптомы, которые можно заметить у ребёнка:

- разный размер плеч;
- разный размер бёдер;
- одно бедро выше другого;
- наклон корпуса в одну сторону.

Если у ребёнка присутствует хотя бы один из перечисленных выше симптомов, необходимо обратиться к семейному врачу, педиатру или ортопеду.

В здоровом состоянии позвоночник имеет небольшие изгибы вперед в поясничном и грудном отделах в виде вытянутой S.

Если доктор обнаружит даже незначительные отклонения в ту или иную сторону, будет поставлен диагноз «сколиоз». Как правило, при сколиозе происходит поворот и скручивание позвоночника и формирование S-образного искривления в стороны. Сколиозные искривления могут быть как в грудном отделе, так и в поясничном или в обоих одновременно. Степень искривления даёт возможность выбрать наиболее оптимальный метод лечения. Консервативные методы лечения сколиоза применяются при искривлении в пределах 40 градусов. Если отклонение больше, рекомендованы хирургические методы лечения.

МИФЫ О СКОЛИОЗЕ

1 Сколиоз — это когда ребёнок сутулится

На самом деле: не каждое нарушение осанки — сколиоз. Из-за мышечного напряжения позвоночник может заметно сместиться от нормальной оси, но стоит привести в порядок мышцы — и позвоночник возвращается в правильное положение. Сколиоз — заболевание, первопричина которого — слабость соединительной ткани, из которой состоят связки, удерживающие межпозвоночные диски.

2 Сколиоз бывает только у дошкольников

На самом деле: первые симптомы сколиоза появляются в первые месяцы жизни малыша. Однако их редко связывают с позвоночником:

- асимметрия ягодичных складок;
- кривая шея;
- косоглазие;
- неправильный прикус;
- малыш переворачивается со спинки на животик и обратно через один и тот же бок;
- поворачивает во сне головку в одну и ту же сторону;
- при кормлении охотно берёт только одну грудь;
- во время ползания высоко поднимает попу;
- когда начинает сидеть, то заваливается

на один бок, поджимает под себя одну ножку.

Как только малыш, больной сколиозом, встаёт на ножки, позвоночные диски начинают смещаться, постепенно деформируя позвонки. Процесс этот идёт практически незаметно для неспециалиста, изменения становятся очевидными в период ростового скачка, между 6-м и 8-м годами. Поэтому и складывается миф о «школьном» сколиозе.

3 Сколиоз — это всего лишь косметический дефект

На самом деле: из-за искривления позвоночника подвергаются патологическим механическим нагрузкам суставы, деформируются лёгкие, брюшная полость, нарушается кровоснабжение внутренних органов. Почти обязательные спутники сколиоза — вегетососудистая дистония, близорукость и дискинезия желчевыводящих путей. При неправильной нагрузке на позвоночник у детей часто возникают так называемые подпороговые боли, что приводит к «нелепым» капризам.

4 Раз сколиоз вылечить нельзя, незачем мучить кроху походами по врачам

На самом деле: устранить первопричину сколиоза — врождённую слабость соединительной ткани — действительно

полностью невозможно. Но затормозить процесс деформации позвонков и добиться того, чтобы внешне дефект был практически незаметен, при помощи современной комплексной терапии вполне реально. Лучше сразу же обратиться в современный профильный ортопедический центр с качественным диагностическим и терапевтическим оборудованием, где ребёнка будут наблюдать вплоть до окончания периода активного роста.

5 Хорошее средство — корректор осанки

На самом деле: любые средства фиксации позвоночника, в том числе и корректоры осанки, продающиеся в аптеке, должен назначать только врач.

6 Необходимо заниматься спортом

На самом деле: при сколиозе полезны умеренные занятия теми видами спорта, где равномерно распределяется нагрузка на все виды мышц: плавание, лёгкая атлетика, беговые лыжи, волейбол. Противопоказаны виды спорта, где активно работает одна половина тела: теннис, фехтование и виды спорта, способствующие перерастяжению соединительной ткани (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, восточные единоборства) и деформации позвонков (гребля).

Лечение

Именно поэтому болезнь лучше предупредить. Кстати, это не так уж сложно, – достаточно соблюдать простые правила. Письменный стол должен соответствовать росту и возрасту ребёнка. Спать нужно, чередуя положение, – то на левом, то на правом боку. И обязательно носить ранец на удобных фиксированных лямках, а не сумку.

Ортопед подбирает ребёнку соответствующее лечение, исходя из следующих факторов: наличие случаев сколиоза в семье, возраст, в котором развился сколиоз, локализация искривления и степень тяжести заболевания.

Сколиоз у взрослых

Бытует мнение, что после полного окончания роста организма (18–20 лет) развитие сколиоза, как правило, прекращается. К сожалению, это не так.

Сколиоз может развиваться на протяжении всей жизни, иногда очень активно, на фоне травмы или остеопороза. Вершиной айсберга данного заболевания в последующем могут стать такие серьёзные заболевания, как остеохондроз и межпозвоночные грыжи.

Виды сколиоза

У взрослых выделяют два вида сколиоза:

1 Сколиоз взрослых является следствием недиагностированного и нелеченого детского сколиоза или может сформироваться в период завершения формирования костно-мышечного аппарата.

2 Дегенеративный сколиоз возникает, как правило, после 40 лет и связан с возрастными и дегенеративными изменениями в позвоночнике. В старшей возрастной группе (особенно у женщин) отмечается четкая связь с остеопорозом. Остеопороз ослабляет кост-

ную ткань, делая её более хрупкой и подверженной деформации. Вследствие этого позвоночник теряет способность сохранять нормальное положение и изгибы и начинает «проседать», при прогрессировании появляются сколиотические искривления.

Диагностика

Выявить сколиоз у взрослого несколько проще, чем у ребёнка. Основная причина – запущенность заболевания – отлично визуализируется при первом же осмотре больного. Рентгеновские снимки делают в нескольких проекциях и с помощью специальных методик четко определяют градусы отклонений. При подозрении на наличие изменений дисков и повреждений спинного мозга и корешков рекомендовано МРТ.

Методы лечения

К операционной коррекции сколиоза чаще всего врачи прибегают, когда у пациента запущенная форма заболевания 4-й степени. В ортопедии в настоящее время нет «золотого стандарта» хирургического лечения сколиоза и абсолютным показанием к операции может служить лишь стремительно прогрессирующие сколиозы, угрожающие жизни больного.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Если у ребёнка обнаружили СКОЛИОЗ:

- купите ему жёсткий матрас;
- следите, чтобы за столом он сидел прямо и не сутулился;
- приучите ребёнка читать лежа на животе на жёстком матрасе;
- вместо физкультуры отведите ребёнка на лечебную гимнастику;
- водите дочку или сына на массаж. Запишите ученика в секцию плавания или лыж. Это отличная профилактика сколиоза. А вот тяжёлой атлетикой, боксом, борьбой, коньками, велоспортом, спортивной и художественной гимнастикой, хореографией и музыкой таким детишкам заниматься не рекомендуется. По крайней мере, пока осанка не выправится.

В связи с этим ещё одним альтернативным методом лечения данной болезни может быть мануальная терапия. Однако ортопеды до сих пор придерживаются мнения, что мануальная терапия даже вредна при сколиозах из-за развития гиперподвижности позвоночника и высокой общей травматичности метода. ☀

Комментарий специалиста

Татьяна Андреевна КРАВЧУК,
врач-педиатр высшей категории, зав. отделением профилактики детской поликлиники МЛПУ
«Городская больница № 4»



Первыми признаками того, что у ребёнка искривление позвоночника, могут быть плохое зрение, стоптанная обувь, боли в ногах, головные боли, быстрая утомляемость. Если вы заметили хотя бы один из этих признаков – сразу обращайтесь к врачу. Кроме того, при сколиозе в организме не хватает минералов. Поэтому необходима обогащённая кальцием, другими микроэлементами и поливитаминами диета, желательна применять растительные препараты. Нужны также лечебная физкультура, массаж, плавание. Все эти методики должны применяться одновременно.

Как предотвратить развитие сколиоза?

Сколиотическая болезнь у детей – заболевание не только наиболее распространённое, но и очень опасное. Для оказания своевременной и эффективной помощи родителям важно следить за нарушениями осанки. Это позволит диагностировать искривление позвоночника на раннем этапе и повысит шансы скорректировать состояние при помощи корсета, избежав в дальнейшем многих проблем со здоровьем.

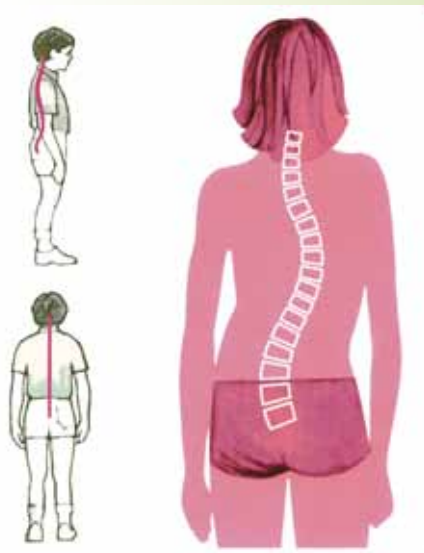
На приёме у детских ортопедов всё чаще звучат подобные диагнозы, а взволнованные родители винят себя и ищут любые способы лечения этих трудно поддающихся коррекции заболеваний. Попробуем же разобраться, какие предпосылки обуславливают такое широкое распространение ортопедических заболеваний у детей:

- течение беременности и самих родов ещё до рождения ребёнка формирует возможный плацдарм для развития болезни;
- хрупким детский скелет делает экологический кризис;
- ношение неправильной обуви;
- сидячий образ жизни и, как следствие, гиподинамия.

Методика лечения

Лечение сколиоза направлено исключительно на восстановление баланса поддерживающих мышц позвоночника, определяющих его положение в пространстве, а также на улучшение произвольного контроля осанки.

У детей коррекция различных нарушений статики позво-



ночника определяется развитием мышечного корсета, а также коррекцией мышечного дисбаланса и мышечной недостаточности. Методика кинезитерапии является эффективной при коррекции различных нарушений осанки и непосредственном лечении идиопатических сколиозов I-II степени, позволяет получить отчётливую динамику в лечении сколиоза даже при непродолжительном периоде лечения.

Сергей Михайлович Бубновский — доктор медицинских наук, благодаря научным работам которого (кандидатская, докторская диссертации) в России получил легитимность термин «кинезитерапия». Лечение движением – кинезитерапия – наиболее естественный подход к решению проблем. Специально разработанные тренажёры и индивидуально подобранные комплексы упражнений позволяют, не создавая нагрузки на позвоночник, гармо-



Сергей Михайлович Бубновский, доктор медицинских наук.

нично развить все группы мышц и прицельно проработать те из них, которые нуждаются в коррекции. В программу включены разные режимы мышечной работы (аэробная и анаэробная), которые содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Любимое изречение Сергея Бубновского: «Здоровье — это труд, труд — это страдание, страдание — это очищение, очищение — это здоровье». Ни одного из этих состояний не удастся избежать, если ты вновь хочешь стать здоровым. Больные, которые приходят в его центры на лечение, уверены в успехе, так как эта наука прошла через страдания и боли к очищению и выздоровлению.

**Запись на консультацию
врача по тел. 77-86-22**



**Тамбовский филиал центра
кинезитерапии С.М. Бубновского**

пос. Строитель, ул. Промышленная, 42
Тел.: (4752) 77-86-22, 36-52-36,
факс (4752) 77-50-65
www.bubnovsky.ru

ВЫЯВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ – НА КОНСУЛЬТАЦИЯХ