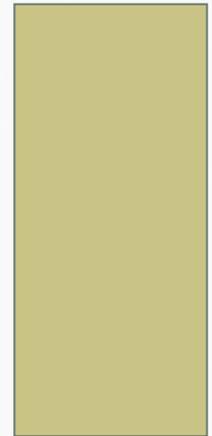




ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ СО СКОЛИОЗОМ

В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ СКОЛИОЗА



СКОЛИОЗ — ЭТО ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ВПРАВО ИЛИ ВЛЕВО ОТНОСИТЕЛЬНО СВОЕЙ ОСИ. ЧАЩЕ ВСЕГО ВСТРЕЧАЮТСЯ СКОЛИОЗЫ ГРУДНОГО И ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА.

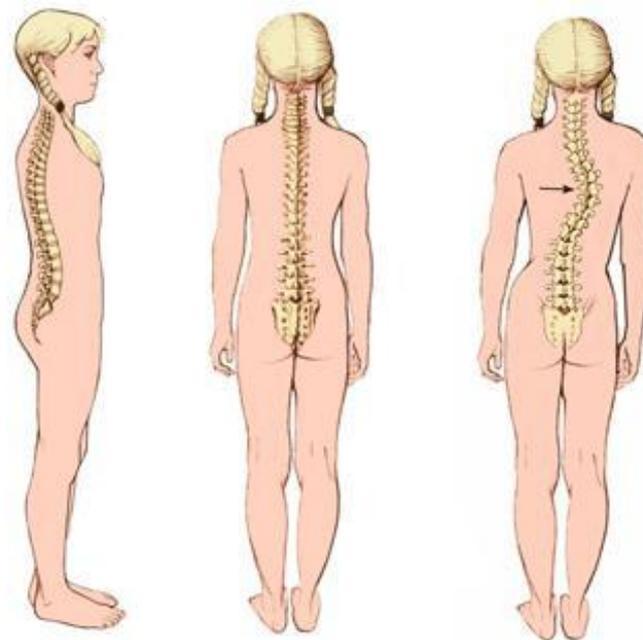
СКОЛИОЗ - ЭТО АСИММЕТРИЯ ТЕЛА, НЕ ТОЛЬКО ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА, НО ЕЩЕ И ВЫСТУПАЮЩИЕ С ОДНОЙ СТОРОНЫ (СПРАВА ИЛИ СЛЕВА) ЛОПАТКА ИЛИ РЕБРА. ТАКАЯ АСИММЕТРИЯ ОСОБЕННО ЗАМЕТНА, КОГДА ЧЕЛОВЕК НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЕД СО СВОБОДНО ОПУЩЕННЫМИ РУКАМИ.

Ни в коем случае не надо путать сколиоз с **кифозом** (сутулостью) - это **абсолютно разные нарушения осанки**. Хотя справедливости ради надо сказать, что иногда кифоз (сутулость) усугубляется сколиозом. Такая комбинация называется **кифосколиоз**. Но в целом кифоз и сколиоз - это разные состояния, и их надо рассматривать по отдельности.



Нормальный позвоночник

Сколиоз



ПРИЧИНЫ СКОЛИОЗА.

СКОЛИОЗ ЧАЩЕ ВСЕГО НАЧИНАЕТСЯ И БУРНО ПРОГРЕССИРУЕТ В ЮНОСТИ, ОСОБЕННО В ТОТ ПЕРИОД, КОГДА ПОДРОСТОК БЫСТРО ВЫТЯГИВАЕТСЯ В РОСТЕ. ТО ЕСТЬ В ВОЗРАСТЕ С 10 ДО 17 ЛЕТ.

Причины сколиоза остаются для врачей загадкой:

• **в 80 % случаев их объявляют идиопатическими, что в переводе с греческого означает - сколиоз «неизвестной причины».**

- это почти всегда неправильное положение тела или неравномерно развитые мышцы!

Конечно, не у каждого ребенка, ведущего малоподвижный образ жизни и неправильно сидящего за столом или партой, появится сколиоз. Для развития сколиоза чаще всего должны сложиться вместе сразу несколько обстоятельств - это и слабость связок, и нарушение тонуса мышц, и какие-то неблагоприятные особенности нервной системы, и, видимо, наследственная предрасположенность.

• **Оставшиеся 20 % сколиозов возникают:**

- из-за синдрома гипермобильности суставов;

- из-за врожденных деформаций позвонков; из-за врожденной кривошеи; из-за рахита;

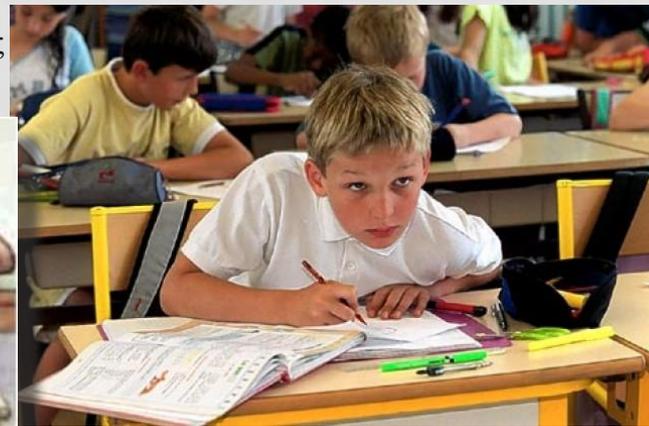
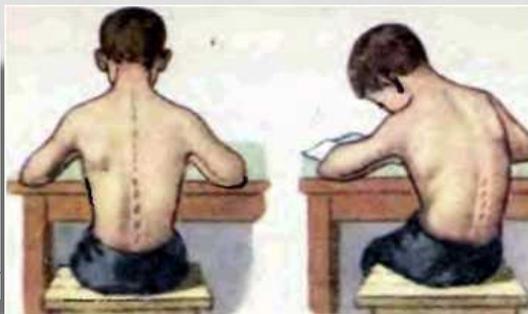
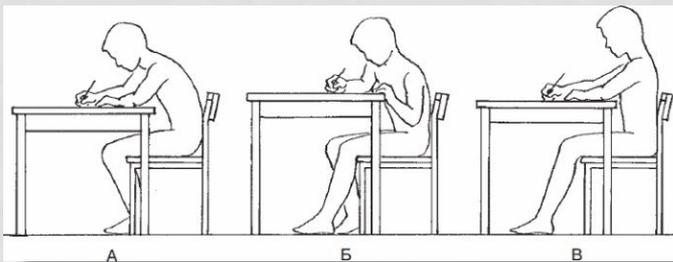
- из-за врожденной либо приобретенной вследствие травмы разницы длины ног (если разница в длине между правой и левой ногой превышает 2-4 см);

- из-за заболеваний нервно-мышечной системы; например, сколиоз часто развивается у детей, больных детским церебральным параличом (ДЦП), а так же у детей, перенесших полиомиелит или клещевой энцефалит; сколиоз часто возникает у людей, болеющих сиringомиелией или центральным (спастическим) параличом;

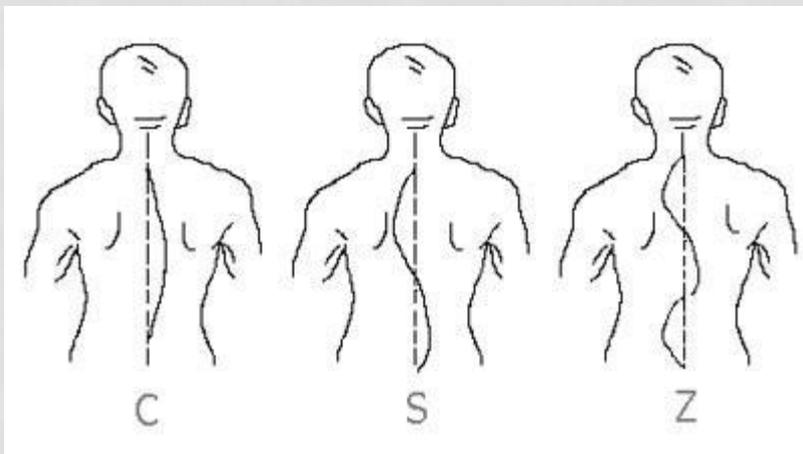
- из-за нарушения обмена веществ в костях;

- после травм и ампутаций вследствие несчастных случаев или операций;

- совсем редко - у детей после операций на сердце.



ВИДЫ СКОЛИОЗА

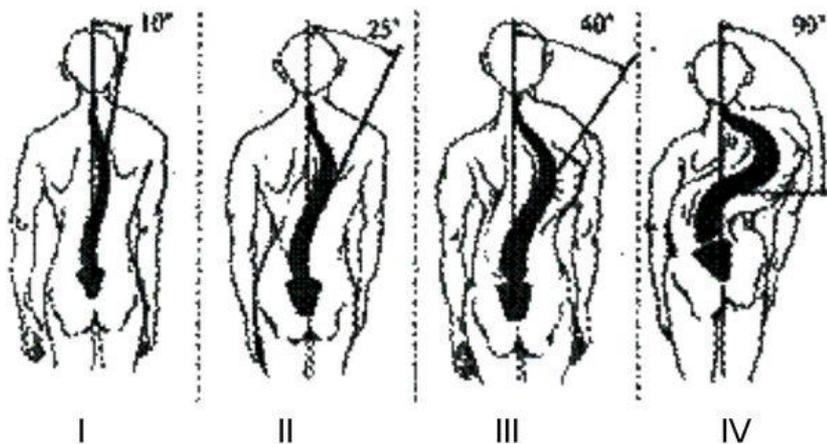


- Сколиоз может быть **С-образным**, когда происходит искривление только в одну сторону - вправо или влево, и только в одном отделе позвоночника - в поясничном или грудном (в середине спины).
- Кроме того, часто встречается **С-образный сколиоз**, когда, например, в грудном отделе позвоночник отклоняется в одну сторону, а в поясничном - в другую (как противовес). И позвоночник по форме (если смотреть сзади) становится действительно похожим на английскую букву S.
- Помимо С-образного и S-образного сколиоза существуют еще одна, довольно редкая форма сколиоза - так называемый **Z-образный сколиоз**, при котором в позвоночнике образуется сразу 3 дуги искривления. Эта форма сколиоза встречается реже всего.

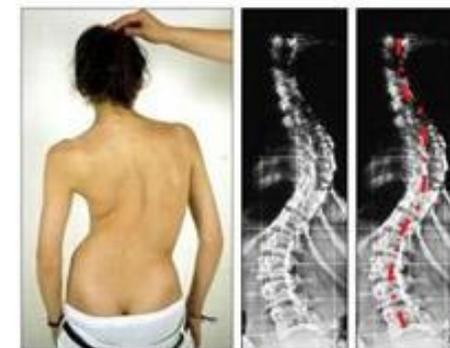
СТЕПЕНИ СКОЛИОЗА

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕЛИЧИНЫ ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА ВПРАВО ИЛИ ВЛЕВО ПРИНЯТО ПРИСВАИВАТЬ СКОЛИОЗУ СТЕПЕНИ:

- **Сколиоз 1 степени** - минимальное искривление позвоночника, отклонение от оси меньше чем на 10 градусов. Поскольку все люди несимметричны, и у каждого из нас есть хотя бы минимальное, почти незаметное глазу различие между правой и левой стороной тела, то почти у каждого из нас есть и небольшое, едва заметное отклонение оси позвоночника - чуть вправо или чуть влево. То есть можно сказать, что сколиоз 1 степени фактически является вариантом нормы.
- **Сколиоз 2 степени** - отклонение позвоночника от оси вправо или влево на 11-25 градусов. Сколиоз 2 степени - это уже серьезнее. Если сколиоз действительно дошел до 2 степени, то его надо срочно корректировать - поскольку с этой степени сколиоз в дальнейшем, если его не лечить специальной гимнастикой, может прогрессировать очень быстро.
- **Сколиоз 3 степени** - отклонение позвоночника от оси вправо или влево на 26-50 градусов.
- **Сколиоз 4 степени** - отклонение позвоночника от оси вправо или влево больше чем на 50 градусов.



Четыре степени сколиоза



ПОСЛЕДСТВИЯ СКОЛИОЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



- **Сколиоз 1 степени вообще никак не сказывается на работе внутренних органов.**

Сколиоз 1 степени - это вариант нормы, совсем небольшое отклонение, лёгкий косметический дефект. И значит, он не приводит ни к каким последствиям для здоровья в целом. Если у человека со сколиозом 1 степени возникли какие-то проблемы со здоровьем, то причину этих проблем нужно искать в чем угодно, но не только в сколиозе!

- **Сколиоз 2 степени тоже редко сказывается на здоровье –**

это скорее просто внешний недостаток, и не более того. По крайней мере нет никаких достоверных статистических медицинских данных, что люди, болеющие сколиозом 2 степени, имеют какие-то особые проблемы со здоровьем.

Даже спина у таких людей болит не намного чаще, чем у остальных. И хотя мне очень часто доводилось слышать, как людям, страдающим от болей в спине, говорили, что их боли - следствие сколиоза, при более детальном обследовании почти всегда выяснялось, что эти боли к сколиозу не имели никакого отношения. Причина чаще всего была в каком-то другом повреждении позвоночника.

- **Серьезные перебои в работе внутренних органов могут появиться только при сколиозе 3-4 степени, да и то далеко не всегда!**

В основном эти перебои связаны с деформацией грудной клетки, которая приводит к ограничению дыхательной ёмкости легких. Как следствие, при нехватке дыхательной ёмкости легких, увеличивается шанс развития у таких людей бронхитов или пневмоний. Кроме того, из-за повышенного давления на сердце со стороны грудной клетки, на 20-30% увеличивается шанс заболеть ишемической болезнью сердца или получить сердечную недостаточность.

Чуть чаще прочих люди, имеющие сколиоз 3-4 степени, страдают от застойных явлений в желчном пузыре, хронического холецистита или хронического панкреатита. А некоторые женщины (но отнюдь не все), болеющие тяжелым сколиозом, имеют определенные сложности с зачатием и вынашиванием беременности.

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА

Профилактика сколиоза у детей

- Не сажать грудного ребенка раньше того момента, когда он сам сможет это сделать.
- Ежедневно нужно совершать прогулки с малышом вне зависимости от погоды, чтобы насыщать его организм витамином Д, который вырабатывается под воздействием ультрафиолета и необходим для нормального формирования костей.
- Следите за тем, чтобы у ребенка была правильная осанка, и он не сутулился.
- Правильно оборудуйте рабочее место школьника согласно его возрасту и росту. Расстояние между столом и глазами не должно быть менее 30 см.
- Портфель или рюкзак должен быть с двумя лямками и не очень тяжелым.
- Займите детей спортом. Любая физическая активность положительно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц и внутренних органов.

Профилактика сколиоза у взрослых

- Нужно вести здоровый образ жизни и уделять внимание физическим нагрузкам. При постоянной работе стоя или сидя следует периодически менять позиции и находить время для небольшого перерыва и выполнения легких упражнений. Помните о том, что постоянно сгорбленное состояние может привести к искривлению позвоночника. Следите за тем, чтобы Ваше рабочее место было правильно оборудовано, хорошо освещено и чтобы не нужно было подолгу находиться в неудобной позе.
- Находите время для активного отдыха. Упражнения на турнике и плавание помогают мышцам находиться в тонусе и иметь красивую осанку.
- Старайтесь питаться продуктами, богатыми полезными веществами.



ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА

1 СТЕПЕНИ



Методы лечения сколиоза 1 степени

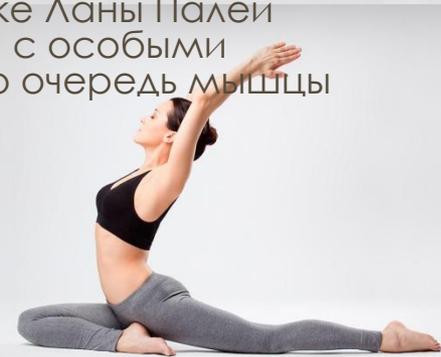
- лечебная гимнастика (основной)
- массаж спины (Дополнительный)

Сколиоз 1 степени великолепно исправляется с помощью гимнастики - другого лечения при сколиозе 1 степени обычно не требуется вовсе! Такой небольшой сколиоз чаще всего исправляется правильно подобранной гимнастикой в кратчайшие сроки - за 2-4 месяца!

Конечно, для исправления осанки при сколиозе 1 степени подойдет отнюдь не всякая гимнастика. Нужна гимнастика для укрепления мышц спины и коррекции положения позвоночника.

Из всего многообразия существующих лечебных гимнастик для исправления осанки, предпочтение при лечении сколиоза должно отдаваться тем методикам, в которых работа осуществляется исключительно "собственным телом" - без использования отягощений. Ведь искривленный позвоночник очень плохо переносит работу с большим весом - со штангой, гирями, тяжёлыми гантелями и т.д. От использования отягощений сколиоз только усиливается!

- **гимнастика Ланы Палей** (Основу лечебного комплекса в гимнастике Ланы Палей составляет комбинация статических поз, похожих на асаны из йоги, с особыми медленными движениями, великолепно прокачивающими в первую очередь мышцы спины и ягодичные мышцы.);
- **хатха-йога**;
- **пилатес**.
- **и т.п.**



ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА 2 СТЕПЕНИ



Основные методы лечения сколиоза 2 степени:

- лечебная гимнастика для укрепления мышц спины и коррекции положения позвоночника;
- ношение корректирующих корсетов;
- дыхательная гимнастика по методу;
- **Дополнительные методы лечения:**
 - массаж,
 - мануальная терапия,
 - электростимуляция мышц спины.
 - плавание,
 - использование специальных стелек
 - Применение препаратов кальция.



ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА 3-4 СТЕПЕНИ



Лечение сколиоза 3 и 4 степени является крайне трудной задачей. Вылечить такую степень сколиоза обычно не удается.

Задача сводится только к тому, чтобы остановить прогрессирование сколиоза и отнять у него хотя бы несколько градусов искривления.

При сколиозе 3-4 степени основные методы лечения

- корсетирование (ношение специальных корректирующих корсетов)
- дыхательная гимнастика

Дополнительные методы лечения:

- массаж
- гимнастика
- электростимуляция мышц спины
- мануальная терапия
- хатха-йога
- плавание.

В самых тяжелых случаях при сколиозе 3-4 степени проводят оперативное лечение.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Благодаря комплексному воздействию гимнастики, ношение корсетов, массажем, мануальной терапией, плавания, достигаются стойкие результаты лечения сколиоза.
- При сколиозе 1-й и 2-й степени искривление позвоночника корректируется. Исчезают боли, полностью восстанавливается подвижность спины, исчезает асимметрия тела, предупреждаются осложнения.
- При 3-й и 4-й степенях сколиоза удастся значительно облегчить симптомы, уменьшить величину искривления и замедлить или остановить развитие сколиоза, повысить качество жизни.

