

ПРОФІЛАКТИКА СКАЛІОЗУ

В статті розглянуто проблеми раннього скаліозу у дітей , виділено ознаки та стадії скаліозу та профілактичні методи запобігання даного захворювання .

Ключові слова : скаліоз , профілактика , діти .

Гарна постава є не тільки запорукою гарної фігури , але і запорукою здоров 'я багатьох систем і органів . Правильна постава - це пряма спина , прямі і розгорнуті плечі , плоский живіт . Природа заклала все це в фігуру людини , але при неправильному способі життя постава порушується , людина починає горбитися , прогинати спину , опускати плечі . Саме тоді з'являється додаткове навантаження на м'язи , і вони починають втомлюватися і хворіти , а лікар ставить діагноз - сколіоз або викривлення хребта . Проблема скаліозу стала досить актуальною в житті сучасної людини . За останні п'ятдесят років ця хвороба перестала бути патологією , яку можна зустріти тільки у дітей та підлітків – сьогодні це захворювання зустрічається у людей віком 30-40 років , і кількість таких випадків з кожним днем збільшується . Проте найбільше скаліоз зустрічається у дітей . Хоча більшість підлітків , які страждають на сколіоз , мають слабку форму цього захворювання , іноді сколіоз може викликати ускладнення , які потім призведуть до госпіталізації. Щоб цього не трапилось треба пам 'ятати , що профілактика - краще лікування ! Метою нашого дослідження є – профілактика захворювань хребта у дітей та дорослих . Сколіоз - досить поширене порушення постави та форми хребта . Сколіозом найчастіше називають викривлення хребта , який може виглядати як буква S або як буква C. Внаслідок сколіозу хребетний стовп може скривлюватися більш ніж на 10 градусів . Сколіоз характеризується підвищеним градусом викривлення хребта , що відрізняється від норми , яка передбачена анатомією людини для зручності руху . Залежно від того , як розвивається хвороба сколіоз , розрізняють кілька його видів : якщо у дитини спостерігаються вроджені дефекти хребців або реберних кісток , то такий сколіоз хребта називають вродженим ; часто зустрічається ідіопатичний вид захворювання , причини виникнення якого лікарі не можуть досі точно встановити , але є припущення , що розвивається такий сколіоз через можливі дистрофічних процесів в кістках і м'язах ; нейрогенний сколіоз починає розвиватися як ускладнення після таких захворювань , як поліомеліт , міопатія , параліч , нейрофіброматоз ; останній вид сколіозу - статичний , який є наслідком порушень у суглобах і кістках нижніх кінцівок , тобто вивих стегна , плоскостопість , вкорочення однієї ноги та інші .

Сколіоз також поділяють на чотири ступені , які відрізняються один від одного ступенем викривлення хребта . Сколіоз 1 -го ступеня характеризується самим невеликим викривленням , яке становить не більше 10 градусів . Візуально таке викривлення розрізнити практично неможливо , але якщо лікар каже про такий ступінь сколіозу , то завчасно не варто панікувати , адже кожен організм людини має свої особливості і практично у кожній людини ліва і права сторона не симетричні . Сколіоз 2 -го ступеня має відхилення хребта від осі на 11-25 градусів . Якщо такий діагноз лікар підтверджує , то коригувати викривлення необхідно обов 'язково , так як саме в такій мірі сколіоз може дуже сильно почати прогресувати . 3-тя і 4 -а ступені захворювання

вважаються серйозними патологіями хребта, які насилу піддаються лікуванню. При 3-го ступеня кут відхилення хребта становить від 26 до 50 градусів, а при 4-го ступеня - більше 50 градусів. Дослідники вважають, що однією причиною є те, що люди ведуть малорухливий і сидячий спосіб життя. Це призводить до ослаблення м'язового тону. М'язи є підтримуючим каркасом для хребта, тому при їх ослабленні хребет буде відчувати надмірні навантаження. Найчастіше сколіоз вперше помічають у підлітковому періоді, в період швидкого росту. Зростання тіла часто є причиною посилення існуючого викривлення [2].

- Крім швидкого росту, фактори ризику, які ймовірно викликають посилення викривлення, включають [1]:
- Стать. Викривлення у дівчаток частіше є більш значними, ніж у хлопчиків.
- Вік. Чим молодша дитина при появі сколіозу, тим вища вірогідність подальшого посилення викривлення.
- Градус викривлення. Чим більший розмір викривлення, тим вища вірогідність подальшого посилення викривлення.
- Розташування. Викривлення в середньо-нижній частині хребта менше буде прогресувати, ніж викривлення у верхній частині.

Захворювання хребта при народженні. Діти, народжені зі сколіозом (вроджений сколіоз), мають більший ризик посилення викривлення. Вроджений сколіоз вважається вродженим дефектом, що впливає на розмір і форму кісток хребта.

Профілактиці сколіозу повинні приділяти належну увагу вихователі в дитячому саду і вчителі в школах. Тому що якраз в цей час відбувається становлення кісткового скелета дитини.

Якщо існує ймовірність появи у дитини вродженої форми сколіозу, профілактика сколіозу повинна проводитися ще в період планування вагітності. Вона полягає у вживанні майбутньою мамою фолієвої кислоти і вітаміну B12. Ці речовини значно скорочують вірогідність утворення порушень кісткової тканини вродженого характеру, які, в свою чергу, ведуть до майбутнього сколіозу.

Профілактика сколіозу рахітичного походження, що є результатом браку вітаміну D, що синтезується в організмі людини під впливом сонячних променів на свіжому повітрі, полягає в щоденних вуличних прогулянках з дитиною, причому в будь-який час року.

Батьки зобов'язані контролювати, щоб у дитини завжди була пряма спина, правильна постава, зокрема, коли дитина робить уроки або читає. Зразок правильної постави - це положення тулуба, коли голова трохи піднята вгору, плечовий пояс розгорнутий, опущений і розслаблений, лопатки прилягають до м'язів спини, а живіт візуально знаходиться на одній лінії з грудьми.

Для здорового хребта важливим є вибір ліжка. Ліжко повинно бути напівжорстким, а подушка — маленькою або взагалі можна привчити дитину спати без подушки. У харчуванні добре надавати перевагу молочно-рослинній дієті: молочним продуктам, які містять кальцій, рибі, яка містить фосфор, та яйцям, у жовтку яких міститься вітамін D. Двічі на рік — ранньої весни і пізньої осені — організм, який росте, повинен отримувати препарати кальцію [3].

Найкращий вид спорту для профілактики будь-яких кістково-м'язових захворювань — плавання. Також корисні лижні прогулянки, гра у баскетбол та волейбол. Якщо сколіоз лівосторонній, корисним буде великий теніс. Добре займатися і танцями, адже діти багато працюють біля станка, їх вчать рівно стояти.

Отже, Сколіоз — це хронічне, прогресуюче захворювання хребта, що характеризується дугоподібним викривленням у фронтальній площині і скручуванням хребців навколо вертикальної осі. Причинами виникнення сколіозу є: асиметричні навантаження в періоди росту скелета, первинно-патологічні чинники, обмінно-гормональні і статико-динамічні порушення [3]. Сколіози класифікують за різними ознаками, тому існує багато різних класифікацій різних авторів. Правильна

профілактика убезпечить від виникнення та прогресування сколіозу , дасть можливість правильно працювати всім внутрішнім органам . Відповідно , і здоров 'я буде зберігатися на довгі роки . І наостанок варто зауважити , що більшість захворювань , які ми вважаємо наслідком якихось травм , випадковостей насправді є результатом нашої недбалості до власного здоров 'я.

ЛІТЕРАТУРА : 1. Бычук А.И. Биомеханический контроль осанки школьников в процессе физического воспитания : Автореф .дис .канд .по физ .восп .и спорту . – Львов , 2001. – 298 с. 2. Корж Н.А., Мезенцев А.А. Сколиотическая болезнь // Лікування і діагностика . – 2004 . - №4. 3. Шевцова О.А. Ранняя диагностика і профілактика сколіотичної деформації у дітей та підлітків //4-й конгрес світової федерації українських лікарів . – 1992.