Сколиоз – серьезное заболевание опорно-двигательного аппарата, которое можно определить как боковое искривление позвоночника. Более того, при сколиозе отмечается не только патология самих позвонков, но также ухудшаются функции грудной клетки и возникает эстетический дефект осанки. Простой или частичный сколиоз – это искривление с одной боковой дугой. Диагноз сложный сколиоз ставится, когда отмечается несколько дуг искривления. Если же искривлением охвачен весь позвоночник пациента, то это уже тотальный сколиоз.



Возникновение сколиоза

Такое серьезное заболевание может быть и врожденным, и приобретенным. Большинство случаев сколиоза называют идиопатическими – это означает, что медицине неизвестны причины заболевания.

Существуют врожденные причины сколиоза, при которых болезнь приводит к сильному искривлению позвоночника в раннем возрасте. Нервно-мышечный сколиоз возникает при нарушении функций мышц, поддерживающих позвоночный столб. Такой сколиоз может быть связан с заболеванием позвоночника, травмами спинного мозга или церебральным параличом.

Сколиоз, впервые возникший во взрослом возрасте, чаще всего относится к дегенеративному сколиозу. В этом случае речь идет об асимметричном поражении (дегенерации) межпозвоночных дисков и суставов между позвонками.

Часто причина сколиоза - достаточно длительное нарушение осанки, при котором создаётся серьезная неравномерная нагрузка на позвоночник. Одним из наиважнейших факторов развития заболевания считают спазмированность спинных мышц, что порождает перекос позвоночника, а ещё искривление позвоночника.

Симптомы сколиоза

Сколиоз в большинстве своем является возрастной патологией. Его развитие обычно начинается в периоды быстрого роста, когда кости скелета удлиняются непропорционально.

На ранних своих стадиях болезнь не проявляет себя, не доставляет больному дискомфорта, но при его прогрессировании у человека начинается усиление утомляемости, ухудшается общий объём движений спинной области. Также постепенно ухудшается общее самочувствие пациента, а затем развиваются различные топографические изменения и, что ещё хуже деформации внутренних органов.

Диагностика сколиоза

Для подтверждения сколиоза достаточно простого рентгеновского снимка. Для полной картины делают снимок всего позвоночника – от шейного отдела до крестцового.

Лечение сколиоза

Цель лечения сколиоза – стабилизировать искривление позвоночника (чтобы оно не ухудшалось) и помочь пациенту сохранять равновесие, уменьшить боль в спине, сохранить функции спинного мозга и нервных корешков. Лечение зависит от возраста больного, типа сколиоза и степени деформации позвоночника.

Детский сколиоз при I и II степенях искривления позвоночника лечат консервативно.

Незначительный сколиоз обычно не требует операций или корсетов – нужно только периодическое наблюдение. При некоторых искривлениях рекомендуются специальные корсеты.

Хирургическое лечение часто назначается пациентам с нервно-мышечным сколиозом.

Лечение взрослых со сколиозом может быть сложным. У взрослых часто наблюдается компрессия (сжатие) нервов, что требует специальной операции для декомпрессии нервов и других сложных процедур.



Рекомендации

Самое важное, что вы можете сделать при сколиозе – это оставаться физически активными, поддерживать здоровую массу тела и минимизировать риск остеопороза.

Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.

ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза, но более успешные результаты она дает при начальных формах сколиоза. Носить корсеты врачи обычно советуют только во время обострений, потому что длительное ношение корсета может ослабить мускулатуру, что только ухудшит состояние.

Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза включает: лечебную гимнастику; упражнения в воде; массаж; коррекцию положением; элементы спорта. Противопоказаны физические упражнения приводящие к перерастяжению позвоночника. ЛФК сочетается с режимом сниженной статической нагрузки на позвоночник.

Нужно вовремя предупреждать спазмы мышц спины профилактическими процедурами: сеансами массажа, рефлексотерапией физиотерапией и тд. Их желательно проводить довольно регулярно, один раз в 6 месяцев или год. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др.

Не забывайте об общеукрепляющих мероприятиях: **контрастный душ - полезная тонизирующая процедура для мышц и сосудов всего организма.**

Здоровое питание помогает уменьшить проявления болезни. Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы - всё это в нужных пропорциях и в нужном количестве должно быть в рационе, кроме того прогулки на свежем воздухе. Запрет курения.

! Со сколиозом нужно бороться и развитие сколиоза нельзя пускать на самотек.



Желаем крепкого здоровья!

Лаборатория медицинской экспертизы и реабилитации при ортопедотравматологической паталогии ГУ «РНПЦ МЭ и Р»
научный сотрудник Кобизьская Л.Г

ГУ «РНПЦ медицинской экспертизы и реабилитации»



Рекомендации для пациентов со сколиозом

2015