

Сколиоз у детей и подростков.

На сегодняшний день у 80% детей школьного возраста обнаруживается сколиоз или сколиотическую осанку различной степени тяжести. Развивается он в период интенсивного роста скелета, поэтому данное заболевание называют детским. У детей эта проблема разрешима, так как современные методы лечения позволяют полностью излечиться от искривления ещё не сформировавшегося до конца позвоночника.



Что такое сколиоз?

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника, которое случается чаще всего в период интенсивного роста детского организма. Несмотря на кажущуюся простоту болезни, в большинстве случаев причину возникновения сколиоза установить не удастся. Иногда сколиоз может быть вызван другими заболеваниями, например церебральным параличом или мышечной дистрофией. Большинство случаев сколиоза у детей являются слабо выраженными, однако у некоторых детей могут развиваться деформации позвоночника, которые с возрастом ребенка будут ухудшаться. В тяжелых случаях сколиоз позвоночника может обездвижить ребенка. Особенно тяжелый сколиоз у детей может уменьшить количество свободного пространства в грудной клетке, из-за чего детские легкие перестанут функционировать должным образом. Тяжелый сколиоз может вызвать боли в спине, затрудненное дыхание, нарушения работы сердечной системы.

Нередки случаи, когда развитие тяжелой формы сколиоза у ребенка однозначно можно было бы предотвратить, своевременно начав профилактическое лечение на ранней стадии заболевания.

Признаки и симптомы сколиоза

Среди наиболее очевидных симптомов сколиоза у детей, как правило, выделяют следующие:

- Неравномерность плеч (линия плеча постоянно смещена в одну из сторон).
- Одна лопатка выступает более заметно, чем другая.
- Неравномерность талии.
- Перекос костей таза(одно бедро выше, чем другое).

Если вы заметили признаки сколиоза у вашего ребенка, не стесняйтесь обратиться к врачу. Незначительное искривление обычно заметить трудно, так как оно появляется

постепенно и обычно не вызывает у ребенка болезненных ощущений. Иногда первые признаки сколиоза у детей замечают вовсе не родители, а друзья ребенка, учителя или партнеры по спортивной команде.

Причины сколиоза у детей

Большинство родителей считают, что данное заболевание развивается у ребёнка только по одной причине — неправильная осанка при сидении и ходьбе. Да, это основная причина, когда дети горбятся и тем самым расслабляют мышцы спины. Отсутствие их тонуса и приводит к искривлению. Однако это далеко не единственная причина сколиоза. Он может возникать в следствии:

- малоподвижного образа жизни;
- врождённой асимметрии ног и таза.
- занятия спортом, сопряженные с многочисленными травмами (в частности травмами позвоночника).
- слабость мышечной ткани, окружающей позвонки.

Пол ребенка (по статистике у девочек риск развития тяжелых форм сколиоза выше, чем у мальчиков).

Признаки и диагностика

Как распознать сколиоз у своего ребёнка? Первый этап диагностики могут провести и сами родители в домашних условиях. Для этого малыш должен расслабиться, принять естественную для него позу при стоянии и повернуться к вам спиной. В этот момент вы и должны выявить признаки искривления:

- угол одной лопатки асимметричен углу второй лопатки;
- одно плечо выше другого;
- если попросить ребёнка прижать руку к боку, при сколиозе от руки до талии будет достаточно большое расстояние;
- при наклоне вперёд невооружённым глазом можно заметить кривизну позвоночника.

Если какие-то из этих признаков обнаружены, необходимо в ближайшее время обратиться к врачу, который уже диагностирует заболевание точно, по данным рентгенологического исследования, и назначит соответствующее лечение.

Как лечить сколиоз у детей и подростков

Методы лечения сколиоза напрямую зависят от типа заболевания и от времени его возникновения. По возрастному признаку в сложившейся мировой медицинской практике принято различать 3 основных типа сколиоза у детей и подростков:

1. Заболевание, которое появилось у ребенка в возрасте 1-2 года. Это так называемая группа инфантильных идиопатических сколиозов.
2. Если сколиоз у ребенка возник на этапе между 4 и 6 годами жизни, то это заболевание относится к типу ювенильных идиопатических сколиозов.
3. И, наконец, если болезнь одолела ребенка в подростковом возрасте - в 10-14 лет - то такой типа сколиоза принадлежит в типу adolescentных идиопатических сколиозов.

Итак, чем раньше диагностирован сколиоз у ребенка (не по возрасту сколиоза, а по возрасту самого ребенка), тем проще и эффективнее он лечится. При обнаружении искривления позвоночника у ребенка 2-3 лет, велики шансы устранить деформацию полностью и не допустить ее развития в будущем.

Причем, самыми эффективными в этом случае методами лечения оказываются такие простые вещи, как гимнастика, массаж, правильная организация быта (например, удобная кровать, хорошо спроектированные сумки и рюкзаки для школы, и т.п.)

Один из самых эффективных методов коррекции при сколиозе у детей – особая антисколиозная гимнастика и ЛФК. Упражнения и физическая нагрузка не обходимы прежде всего для того, чтобы нарастить мышечный корсет вокруг позвонков, который не даст позвоночнику искривляться в стороны. Гимнастика при сколиозе состоит из простых упражнений, которым, безусловно, врач-ортопед, обучит не только ребенка, но и его родителей. Большая роль в лечении отводится специальному массажу. Он снимает спазмы с перегруженных и повышает тонус слабых, отстающих в развитии мышц.

Кроме гимнастики и массажа для лечения сколиозов у детей применяют также Корсетотерапию (постоянное или эпизодическое ношение специально сконструированного корсета, который по мере роста ребенка не только не позволяет костям искривляться, но и наоборот - помогает им принять адекватную форму).

Хирургические операции по установке особых конструкций, фиксирующих положение позвонков.

Профилактика сколиозов у детей и подростков

Никогда не стремитесь опережать физическое развитие грудного ребенка - младенец должен начать переворачиваться, сидеть или ползать ровно в тот момент, когда его тело достаточно окрепнет для этого. Особенно это касается самостоятельной ходьбы. Врачи-ортопеды справедливо полагают, что чем дольше ребенок ползает, распределяя тем самым вес и нагрузку на 4 конечности, а не на 2, тем крепче и ровнее будет его позвоночник в будущем.

Когда вы гуляете с малышом за ручку, учитывайте, что это вам не стоит усилий держать его за руку. А вот с высоты "малышкового" роста детскому организму приходится "потрудиться" - ребенок по сути какое-то время находится в положении с вытянутой вверх ручкой (соответственно, приподнимается плечо, бедра работают не равномерно и т.п.). Помните об этом, и по чаще меняйте руки - ведите его сперва за правую ручку, а спустя 5-10 минут уже возьмите за левую...

Как известно, для крепости и здоровья детских костей крайне важен витамин D, усвоение которого происходит в присутствии солнечного света. Это значит, что гулять с ребенком на свежем воздухе много и часто полезно не только для профилактики рахита, но и для профилактики сколиозов.

Правильно организуйте рабочее место ребенка (где он рисует, занимается поделками или уроками), не позволяйте ему сутулиться, а также подолгу лежать на боку, читая книжки и играя в гаджетах. Вообще, всячески поощряйте двигательную активность малыша (после того, как он уже научился крепко стоять на ногах, ходить, бегать, прыгать и т.п.).

Напоминайте малышу о том, что нужно держать спину прямо. Каждый день должен начинаться с зарядки — простых упражнений на профилактику сколиоза (наклоны, приседания, упражнения «лодочка», «велосипед», «ножницы»). Нельзя неподвижно сидеть более 20 минут, на кровать лучше всего положить ортопедический матрас, рабочее место ребенка должно быть организовано правильно.

Регулярно водите ребенка на осмотр к ортопеду. Самое главное — это правильная физическая нагрузка (плавание). Не подходят при сколиозе виды спорта, связанные с подъемом тяжестей и дающие одностороннюю нагрузку на опорно-двигательный аппарат, например, фехтование и бадминтон».

