

Сколиоз у детей. Причины, лечение и профилактика

Сколиоз, или сколиотическая болезнь, – распространенное среди детей заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся его искривлением.

Почему дети подвержены сколиозу

В младшем школьном возрасте (5 - 11 лет) костная система очень неустойчива, в ней много мягкой хрящевой ткани. В этом возрасте дети более возбудимы и подвижны. Из-за слабости, незаконченности развития костной системы при неумеренной и нерациональной нагрузке (например, длительное сидение за партой, за компьютером или у телевизора в неудобной позе), а также малоподвижном образе жизни часто развивается боковое искривление позвоночника.

Школьный возраст в период от 12 до 15 лет характеризуется значительными изменениями в организме.

В это время происходит бурный выброс гормонов (в том числе гормона роста), что приводит к росту тела в длину с завершением окостенения позвонков.

По сути, сколиоз – это болезнь растущего организма. До 14-15 лет позвоночник подростка является наиболее неустойчивым, ранимым, легко подвергается искривлению, особенно при нерациональной нагрузке, неправильном положении тела (хождение на каблуках, когда нагрузка падает на носки и пояснично-крестцовый отдел, сон на слишком мягкой или очень жесткой постели, подъем тяжести за счет спины и т.д.) или травме.

После 16-18 лет позвоночник становится более устойчивым. В этот период первичные сколиозы практически не возникают, однако возникшие ранее - исправлению, к сожалению, уже не поддаются.

Как лечить сколиоз у детей

Лечение сколиоза нужно начинать сразу после установления диагноза, проводить его систематически и длительно до окончания роста ребенка (примерно до 16-18 лет).

Лечебная физкультура (ЛФК) является главным составляющим компонентом консервативного лечения. Ребенок должен быть обучен

методике лечебной гимнастики под наблюдением методиста или инструктора в условиях лечебно-профилактического учреждения. Затем физические упражнения он должен выполнять ежедневно в домашних условиях под наблюдением родителей.

ЛФК стимулирует собственные компенсаторные возможности организма и позволяет создать хороший мышечный корсет. В основном нужно заниматься в положении лежа, тем самым исключая нагрузку на ось позвоночника. Упражнения направлены на формирование правильной осанки, координацию движений.

В качестве дополнительных методов реабилитации применяют массаж и лечебное плавание.

Лечебное плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника, кардио-респираторной систем, укрепляет мышцы, создает положительный эмоциональный фон. Наиболее эффективным в плавании считается стиль брассом на груди с удлиненной паузой скольжения. В это время позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. Разгрузка позвоночника осуществляется при плавании на спине. Положительная динамика наблюдается при занятиях 3 раза в неделю. Показаны симметричные стили плавания: элементы брасса, кроля.

Профилактика сколиоза у детей

Двигательный режим

В дошкольном возрасте нужен рациональный двигательный режим, большое значение имеет правильно подобранная мебель. Наибольшее внимание уделяйте школьникам в период ускоренного роста. (7-9 и 12 - 14 лет).

Стул для ребенка выбран правильно, если глубина сиденья равна длине бедра, высота - длине голени, при посадке углы в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах - по 90 градусов. Спина ребенка должна прилегать к спинке стула, равной длине позвоночника, расстояние от живота до края стола – соответствовать ширине ладони. Стул, на котором он сидит, должен быть жестким. Можно подставить под ноги небольшую скамеечку. Чаше менять положение ног под столом. Так уменьшается нагрузка на позвоночник.

Лечебное питание

Не менее важна профилактика сколиотической болезни. В ранние периоды жизни ребенка нужно придерживаться правильного питания, заниматься профилактикой рахита и т. д.

Необходим полноценный, сбалансированный рацион, включающий мясо, рыбу, молочные продукты и содержащие микроэлементы, необходимые для нормального формирования костной системы: кальций, магний, фосфор.

Правильная осанка

Контролируете себя и ребенка: как сидите, идете, работаете, следите за тем, чтобы осанка была правильной.

Успех реабилитации зависит от наиболее раннего выявления признаков сколиоза, степени его прогрессирования, возраста, в котором обнаружен сколиоз, вида и локализации сколиоза, величины угла искривления, типа телосложения.

Родителям следует помнить, что профилактика сколиоза - наиболее эффективный и доступный метод избежать этого недуга.