

Школа, уроки... сколіоз

За даними статистики, у 90% українських школярів є порушення постави. Це одна з ортопедичних патологій, що найчастіше виявляють у дітей і підлітків. Кожна четверта дитина в Україні має порушення постави, у 5–6 осіб з тисячі це сколіоз



Наталія П'єх

— Новий навчальний рік щойно стартував, а діти вже починають скаржитися на біль у спині, — значає Наталія П'єх, лікар загальної практики, сімейний лікар вищої категорії Амбулаторії сімейної медицини № 1 комунальної 5-ї МКП (м. Львів). — Причин розвитку захворювань хребта, на жаль, багато. Це і парти, які не підходять школярам за зростом, надто важкі рюкзаки, тривале сидіння за комп'ютером, мінімум фізичних навантажень.

Особливо швидко проблеми з хребтом розвиваються під час інтенсивного росту дитини — у ранньому підлітковому віці. І якщо для розвитку сколіозу достатньо півроку, то відновлення постави може тривати кілька років за умови регулярних щоденних занять. Оскільки формування дитячого хребта продовжується, сколіоз на ранніх етапах добре піддається лікувальній корекції.

Сколіоз (бокове викривлення хребта) небезпечний тим, що тривало розвивається без виражених зовнішніх проявів, тому батьки повинні регулярно перевіряти, чи не викривлений хребет у дитини. Зробити це достатньо просто: нехай дитина роздягнеться та стане спиною до вас. Серед найбільш очевидних ознак сколіозу у дітей виділяють такі: нерівномірність плечей (лінія плеча постійно зміщена в один бік); одна лопатка виступає більш помітно, ніж інша; нерівномірність талії; одне стегно вище, ніж інше. Отож, якщо ви помітили навіть незначні відхилення, доцільно проконсультуватися з хірургом чи ортопедом. Адже сколіоз — це не лише косметичний дефект.

Одними з найбільш ефективних методів корекції сколіозу у дітей є спеціальна антисколіозна гімнастика та лікувальна фізкультура.



Вправи і фізичне навантаження насамперед необхідні для того, щоб наростити навколо хребців м'язовий корсет, який не даватиме хребту викривлятися вбік. Масаж та фізичне навантаження допомагають сформувати і зміцнити м'язи поздовж хребта. Окрім того, для лікування сколіозу у дітей використовують корсетотерапію (постійне чи епізодичне носіння спеціально сконструйованого корсета, який впродовж зростання дитини не тільки не дозволяє кісткам викривлятися, але й допомагає їм набутися адекватної форми). Найрадикальніший метод лікування сколіозу — хірургічне втручання з метою встановлення на хребті спеціальних конструкцій, які фіксують положення хребців.

Батькам потрібно знати, що дитині з викривленням хребта небажано займатися певними видами спорту, зокрема, важкою атлетикою, боксом, різними видами боротьби, спортивною чи художньою гімнастикою, а також тими видами, де є стрибки, оскільки струшування для викривленого хребта є досить небезпечним. Натомість позитивно впливатимуть плавання (зміцнює м'язовий корсет та розвантажує хребет), оздоровча гімнастика, бальні танці, лижний спорт.

Дитина, у якій діагностовано сколіоз, повинна спати на твердій поверхні або спеціальному ортопедичному матраці. Подушка має бути низькою. Під час виконання уроків необхідно сидіти прямо, а не перекошуватися на один бік. Стіл та стілець мають відповідати зросту школяра. Ноги, зігнуті в колінах під прямим кутом, повинні повною стопою стояти на підлозі або спеціальній підставці.



Лариса Дедишина