

## **Консультация для родителей: «Ранняя диагностика сколиоза»**

Сколиоз – это изменение нормального положения позвоночника относительно оси туловища. При диагностированном на ранней стадии сколиоза требуется постоянное лечение, для того чтобы не запустить состояние, которое может привести к различным болезням внутренних органов и инвалидности.

Чаще сколиоз начинает проявляться у детей в периоды интенсивного роста организма: в 5-7 лет и в 10-13 лет, в эти периоды желательно посетить врача-ортопеда, чтобы проверить, правильно ли развивается позвоночник ребенка.

### **Стадии и виды сколиоза**

Сколиоз принято классифицировать по степени отклонения позвоночника от оси. Измеряется отклонения в градусах. Шкала была разработана и внедрена В. Д. Чаклиным еще в советские годы. По предложенной им градации выделяют 4 степени сколиоза, выраженные в градусах отклонения:

1. Отклонение от оси на 0-15 градусов.
2. Отклонение от оси на 16-30.
3. Отклонение от оси на 31-60 .
4. Отклонение свыше 60.

Кроме того, сколиоз классифицируется по локализации вершины дуги искривления. Выделяют следующие типы:

- верхнегрудной;
- грудной;
- грудопоясничный;
- поясничный;
- пояснично-крестцовый
- комбинированный.

Сколиоз может быть прогрессирующим и непрогрессирующим. Часто первая стадия, которая диагностируется у четверти людей, не прогрессирует и они даже не знают о своем заболевании.

### **Выявление ранней стадии сколиоза с помощью домашних методов**

Даже на ранней стадии можно выявить сколиоз при обычном визуальном осмотре. Для диагностики не требуется специализированных исследований. Чтобы самостоятельно выявить у себя сколиоз необходимо встать к ровной поверхности спиной, упереться в нее пятками, ягодицами, плечами и затылком, носки ног разводятся в стороны.

### Как проверить осанку?

Встаньте спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Попробуйте между стенкой и поясницей просунуть кулак. Если он проходит – нарушения осанки есть. Если проходит только ладонь – осанка нормальная.



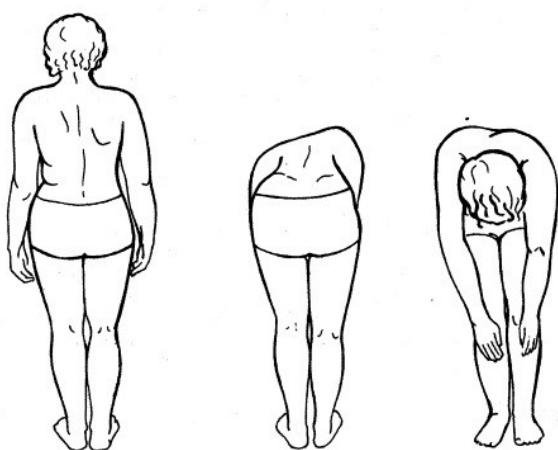
### Характерные особенности, на которые нужно обратить внимание при таком положении:

- одно плечо у больного выше другого;  
если стоя прижать вытянутые руки к талии, то зазор между руками и туловищем будет отличаться с двух сторон;

лопатки несимметричны и выпирают на разное расстояние.

Кроме того, если прощупать позвоночник, можно явно ощутить, что на каком-то промежутке он выпирает в один или другой бок.

Еще один простой метод визуальной диагностики: нужно стоя наклониться вперед до уровня пояса. Наблюдателю со стороны сразу будет заметно, что некоторые позвонки чуть смещены в ту или иную сторону, либо лопатки выпирают на разную высоту.



## **Способы устранения патологии**

Сколиотическая осанка хорошо поддается лечению, особенно в возрасте пациента до 18 лет, когда кости продолжают свой рост. Общепринятые врачебные рекомендации по исправлению неправильного положения позвоночника сводятся к следующим пунктам:

- лечебная гимнастика (комплекс специальных упражнений необходимо выполнять систематически, только в этом случае части тела приобретут симметричное положение, мышцы тела укрепятся и осанка станет ровной);
- мануальная терапия, в первую очередь – массаж, который улучшает кровоснабжение, активизирует венозный и лимфатический отток, ускоряет обменные процессы в тканях и т.д.;
- физиотерапевтические процедуры по назначению врача, куда могут входить магнитотерапия, прогревание парафином, электрофорез, грязелечение и другие мероприятия;
- ношение ортопедического корсета (назначается на ограниченный срок, поскольку может вызывать привыкание и ослабление мышц спины);
- плавание как наиболее подходящий вид спорта для развития мышечного корсета позвоночника и установления правильной осанки.

Подобные лечебные меры чаще всего назначаются в комплексе, поскольку именно так они действуют с самой максимальной эффективностью и результативностью.

## **Профилактика неправильной осанки**

Любое нарушение в человеческом организме легче предотвратить, чем исправить. Это относится и к сколиотической осанке.

Лучше всего начинать с малого возраста, ведь у детей любые нарушения осанки проще поддаются коррекции.

Важно постоянно контролировать положение тела ребенка и своевременно предпринимать необходимые профилактические меры. Профилактика неправильной осанки и искривления позвоночника заключается в следующем:

- правильный подбор стола и стула, школьной парты с учетом роста ребенка;
- соблюдение нормальной освещенности рабочего места;
- коррекция нарушений зрения (ношение очков, линз и т.д.);
- выбор спального места нужной жесткости, лучше – ортопедического матраса и специальной подушки соответствующего размера;

- приобретение обуви, подходящей по размеру, а в случае плоскостопия или разной длины нижних конечностей – применение ортопедических стелек и специальных приспособлений;
  - правильное питание с обязательным присутствием в ежедневном меню кальция, магния, фосфора, других минеральных веществ, витаминов групп В, D и других;
  - перерывы в сидячей работе каждый час минимум на 15 минут для активных движений;
  - занятия физической культурой и спортом, особенно теми видами, которые благотворно влияют на формирование осанки (плавание, гимнастика, танцы и т.д.).
1. Необходимо, чтобы ребенок постоянно помнил о необходимости держать спину ровно, не поднимать одно плечо выше другого, не склонять голову все время на одну сторону.
    2. Следует уделять достаточно внимания подвижным играм и другим активным занятиям, не допускать длительного сидения за компьютером.
    3. Аналогичные профилактические меры могут применять также люди старшего возраста, ведь принципы нормальной осанки для всех одинаковы.