

# Сколиоз у детей: виды, причины, признаки, лечение и профилактика

*Материал подготовила инструктор по физической культуре МБДОУ №30 «Берёзка» Хлыстова Ольга Ивановна.*

На сегодняшний день у 80% детей школьного возраста обнаруживается сколиоз 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. А вот после 20-летнего возраста изменить что-то в осанке будет уже невозможно.

**Сколиозом** называют деформацию позвоночника, его боковое искривление. Различают несколько видов и степеней данного заболевания.

## Виды и степени детского сколиоза

Сколиоз сколиозу рознь. При постановке точного диагноза у разных детей обнаруживаются разные виды искривления позвоночника и разные степени тяжести его протекания. По форме искривления он может быть:

С-образный, который представляет собой одну дугу искривления;

S-образный, характеризуется уже двумя дугами искривления;

Z-образный, самый сложный из всех, так как имеет аж три дуги искривления.

Понятно, что с одной дугой искривления справиться гораздо легче, чем с двумя и уж, тем более — с тремя. Формы, методы и продолжительность лечения будут зависеть также от степени сколиоза. Эту классификацию называют рентгенологической:

I степень, когда угол искривления составляет от  $1^\circ$  до  $10^\circ$ ;

II степень ставится, если угол этот составляет от  $11^\circ$  до  $25^\circ$ ;

III степень определяется углом сколиоза от  $26^\circ$  до  $50^\circ$ ;

IV степень самая тяжёлая, при которой угол больше  $50^\circ$ .

Если заболевание запущено, никакие профилактические меры не принимаются, то и степень сколиоза увеличивается очень быстро, что затрудняет и лечение. Откуда же родом такой недуг?

## 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 вследствие:

- малоподвижного образа жизни;
- врождённой асимметрии ног и таза.

И если вторую причину должны были устранить ещё в раннем возрасте, то не допустить первую — в силах родителей и самого ребёнка.

## 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 продиагностирует заболевание точно, по данным рентгенологического исследования, и назначит соответствующее лечение.

## Лечение сколиоза у детей

Чем меньше возраст ребёнка, тем быстрее у вас получится вылечить сколиоз, так как позвоночник находится на ранних стадиях своего формирования и легко поддаётся коррекции. Немного дольше получится лечение сколиоза в подростковом периоде. После 18 лет принимать решение о его лечении будет уже поздно. Здесь уже будет идти речь о хирургическом вмешательстве.

По возможности хотя бы раз в год ребёнка со сколиозом следует отправлять на санаторное лечение, специализирующееся как раз на детских искривлениях позвоночника. Или прибегнуть к помощи специализированных клиник, которые проводят комплексное лечение.

## Лечебная гимнастика от сколиоза для детей

Основой лечения детского сколиоза считается лечебная физкультура. Специально разработанные упражнения эффективно, хоть и не так быстро корректируют позвоночник в нужном направлении. Гимнастика приводит состояние мышц и

связок спины в нормальное состояние. Регулярные занятия позволяют избавиться от сколиоза.

## Массаж при лечении детского сколиоза

Большая роль в лечении отводится специальному массажу. Он снимает спазмы с перегруженных и повышает тонус слабых, отстающих в развитии мышц.

## Физиотерапия

В некоторых случаях лечащий врач назначает физиотерапевтические процедуры, цель которых — стимуляция мышц спины.

## Ортопедические корсеты

Специальные корсеты снимают нагрузку со спинных мышц, но в этом кроется и опасность. Привыкая к такому отдыху, мышцы могут постепенно расслабляться и атрофироваться. Поэтому лечащий врач строго указывает время ношения корсета (несколько часов в день), который нельзя носить постоянно.

## Профилактические меры от сколиоза

Чтобы обезопасить своего ребёнка от повторного искривления позвоночника, нужно регулярно проводить профилактические меры. Это может быть плавание, лыжи или любые другие лёгкие виды спорта, бальные танцы, активный образ жизни, ежедневные пешие прогулки, постоянный контроль за правильной осанкой. Предотвратить сколиоз поможет правильный выбор детского матраса и мебели, за которой он учит уроки (отрегулированная по росту ребёнка высота стола и стула). А вот теннис, бадминтон и художественная гимнастика для детей, склонных к данному заболеванию, строго противопоказаны.

В некоторых случаях родители решаются на мануальную терапию, но если есть возможность исправить искривление другими, вышеприведёнными методами, к ней лучше не прибегать. А если уж возникла такая необходимость, нужно найти высококлассного специалиста, который, действительно, излечит, а не покалечит.

Если вашему ребёнку поставили диагноз сколиоза, не стоит впадать в панику: проблема решаема, если её не запускать и приложить все силы для устранения. Ряд комплексных мер, как лечебных, так и профилактических, заставят вас забыть об искривлении и наслаждаться прямой, красивой осанкой своего ребёнка.