

УДК 617.3

Тимофеев Дмитрий Владимирович

Студент

Стерлитамакский филиал УУНиТ

Стерлитамак, Россия

Научный руководитель: Крылов Владимир Михайлович,

Доц., к.п.н., доц.

СКОЛИОЗ: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Аннотация: в данной статье изучаются наиболее важные характеристики сколиоза. Уделяется внимание лечению рассматриваемого заболевания, изучаются консервативные методики, которые имеют наибольшее распространение. Делается акцент, также, на профилактике сколиоза.

Ключевые слова: сколиоз, профилактика, лечение, консервативные методики, причины.

SCOLIOSIS: PREVENTION AND TREATMENT

Abstract: this article examines the most important characteristics of scoliosis. Attention is paid to the treatment of the disease in question, conservative methods that are most widespread are being studied. The emphasis is also on the prevention of scoliosis.

Keywords: scoliosis, prevention, treatment, conservative methods, causes.

На сегодняшний день, в связи с развитием глобализационных процессов и информационных технологий, стала учащаться работа в офисе, за компьютером. Также, в связи с обширным внедрением онлайн-обучения, дети

и подростки, также, проводят целый день за гаджетами. Безусловно, большое количество часов подряд часов за компьютером, в одном положении, не может пройти незаметно для общего состояния организма, а, в частности, для опорно-двигательной системы. В этой связи, наиболее актуально рассмотрение такого явления, как сколиоз, а также, его лечения и профилактики.

Так, обращаясь к терминологии, отметим, что сколиоз представляет собой деформацию позвоночника в разных плоскостях. Конечно, эта проблема несет за собой не только эстетический дефект в виде неправильной осанки и искривления, а также, подразумевает под собой серьезные проблемы с позвоночником и в работе внутренних органов.

Важно заметить, что даже на небольшое искривление необходимо обращать пристальное внимание. Это связано с тем, что на ранних стадиях, сколиоз можно вылечить консервативно, без серьезного вмешательства.

Рассматривая наиболее конкретно указанное явление, отметим, что в позвоночнике человека большое количество позвонков, которые скреплены между собой хрящевыми межпозвонковыми дисками, обуславливающие гибкость позвоночника. В норме, позвоночник представляет собой прямой столб, тогда как при сколиозе, можно заметить боковой изгиб.

Природа сколиоза может быть обусловлена различными причинами, которые также, могут быть врожденными или приобретенными. К приобретенным, характерно, относят:

- Систематические статические нагрузки, которые связаны с односторонним напряжением мышц;
- Слабость и заболевание скелетных мышц;
- Патологии развития позвонков, связок, мышц, ребер, нервной системы;
- Дефицит кальция;
- Недостаток физической активности;

- Ожирение;
- Травмы спины
- Перенесенные вирусные или инфекционные заболевания.

Безусловно, эффективное лечение любого заболевания не может быть без грамотной диагностики, сколиоз не является исключением. Важно заметить, что заметить сколиоз можно самому, без врача. Необходимо обратить внимание на симметричность лопаток, длины рук, тазобедренных костей в положении стоя или же при наклоне вперед. К наиболее частым симптомам сколиоза принято относить:

- Сутулость;
- Частые боли в спине, голове, шее;
- Изменение походки;
- Постоянная усталость, снижение работоспособности.

Однако для постановки диагноза, а также, определения степени и вида сколиоза, необходимо обратиться к специализированному врачу, который по рентгеновским снимкам определит все указанные отклонения. По мере наличия четкой клинической картины, можно составить план лечения [3, С. 56].

Говоря о методах лечения сколиоза, отметим, что существует и консервативное, и хирургическое лечение. Консервативная терапия будет эффективной только при небольшом или умеренном сколиозе и угле искривления до сорока градусов. В более тяжелых случаях, необходимо хирургическое лечение, при котором выравнивается позвоночный столб с применением металлических конструкций.

При консервативном лечении рассматриваемого заболевания используются различные методики, основными из которых являются:

- Мануальная терапия, представляющая собой безоперационное лечение при помощи рук мануального терапевта. Мануальная терапия

позволяет снять боли в спине, нормализовать тонус мышц, а также, устранить факторы появления грыж и протрузий межпозвоночных дисков;

- Лечебная физкультура, которая характерна комплексом индивидуально подобранных упражнений, положительно влияющих на состояние мышц и связок. Также, ЛФК восстанавливает двигательные функции, укрепляет мышечный корсет, уменьшает боль. Однако важно помнить, что существуют упражнения, которые неэффективны или даже вредны при сколиозе. В этой связи, необходимо выполнять те упражнения, которые составил врач.

- Лечебный массаж, позволяющий улучшить кровообращение, трофику тканей, обменные процессы, снять спазмы мышц. На сегодняшний день, лечебный массаж назначается, при сколиозе, наиболее часто.

- Рефлексотерапия - воздействие раздражителями, например, иглами, на биологически активные точки организма.

- Физиотерапия или методика воздействия на организм при помощи физических факторов: тепла, света, тока безопасных величин.

Переходя к профилактике сколиоза, отметим, что, как и большинство заболеваний, его легче предотвратить, чем вылечить. Для профилактики рассматриваемого заболевания, необходимо:

- Здоровое питание;
- Поддержание ровной осанки;
- Ношение ортопедической обуви;
- Равномерная нагрузка на спину при ношении рюкзаков и сумок;
- Систематические занятия спортом.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, необходимо отметить, что сколиоз является серьезным заболеванием, наиболее популярным на сегодняшний день. При изменении осанки и симптомах сколиоза, необходимо сразу обращаться к врачу, так как поздно выявленный

сколиоз, станет хроническим и потребует большего временного и финансового внимания.

Список использованных источников и литературы:

1. Богури́н А.А. Содержание и формы физического воспитания студентов специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие/А.А. Богури́н, О.С. Богури́на.- Гродно: ГрГУ, 2018.-88 с. :ил.

2. Межени́на, Е.П., Травматология и ортопедия [Текст] // Межени́на Е.П., Залозный Ю.Г. – 2-е изд., дораб. и доп. – К. : Вища шк. Головное изд-во, 2017.

3. Медведев, Б.А. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение / Б.А. Медведев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2019. - 192 с.