

Радикуліти й остеопорози «родом із дитинства»

Біль у спині турбує багатьох. Люди по-різному пояснюють причини цього явища й можуть навіть не здогадуватися, що в них... викривлений хребет, причому – з народження або дитинства

Зінаїда МАТЯШОВА / «ПВ».

– Нині вже науково доведено, що 90 відсотків хворих на радикуліти, остеохондрози, остеопорози хворіють сколіозами, – говорить Віктор Бойко, лікар-ортопед, головний лікар Полтавського обласного санаторію для дітей із порушенням опорно-рухового апарату. – Хребет недарма називають основою нашого тіла. Він не лише постійно підтримує його. Відхилення від норми в поставі позначається на роботі інших органів, зокрема серцево-судинної, дихальної, статевої систем, шлунково-кишкового тракту тощо.

При сколіозі багато хребців перебувають у неправильному положенні й можуть здавлювати міжхребцеві отвори. Відповідно, порушується постачання кисню до різних органів, що неминуче позначається на їхній роботі. До того ж сколіоз значно послаблює імунітет, організм вражають вірусні інфекції, дисбактеріоз тощо.

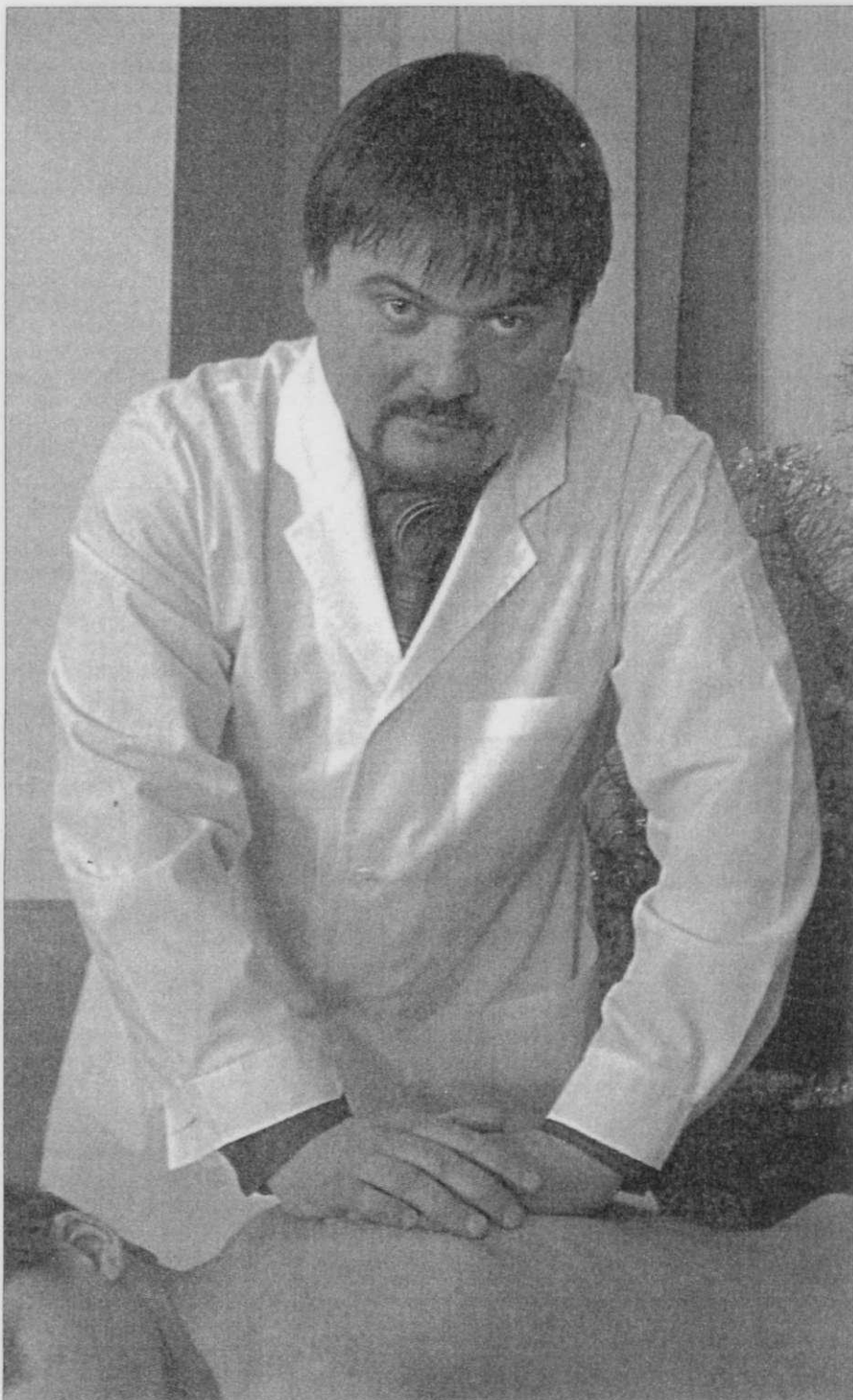
Незначне викривлення хребта помітне не відразу. Інколи люди упродовж багатьох років відчувають періодичний біль у спині, проте пояснюють це тривалим ходінням, надмірним фізичним навантаженням, протягами тощо. Та, як правило, деформація спини дається взнаки – якщо не відразу, то в зрілому віці.

Основні причини викривлення хребта, крім вроджених вад, – недостатня сила м'язів спини та вітамінне «голодування», вважає Віктор Бойко. Запобігти хворобі може тільки формування так званого м'язового корсету – добре розвинених м'язів верхньої частини тулуба. Та чи багато людей можуть цим похвалитися?

– Раджу хворим на сколіози – як дітям, так і дорослим – заняття спортом, – говорить Віктор Бойко. – Універсальний його вид – плавання, яке допомагає при будь-яких захворюваннях опорно-рухового апарату. Узимку корисні лижні прогулянки, влітку – гра у баскетбол, волейбол чи великий теніс. Можна також танцювати чи займатися йогою.

Лікар із багаторічним стажем, Віктор Володимирович повернув здоров'я багатьом маленьким пацієнтам. Проте, стверджує він, сколіози й кіфози дуже важко піддаються лікуванню.

– Для деформації хребта достатньо й півроку, – зазначає він. – А от на його корегування доведеться затратити рік-два. Допомагає тільки комплекс заходів: ортопедичний режим, фізіотерапевтичні процедури, масаж м'язів спини, живота й кінцівок, мануальна терапія, вітамінотерапія, лікувальна фізкультура, аеротерапія, а також вживання їжі, збагаченої кальцієм. Якщо деформація хребта перевищує 10 градусів, необхідно застосовувати корсети за типом Шено.



Лікар-ортопед із Полтави Віктор Бойко лікує хворих за допомогою мануальної терапії.



СКОЛІОЗ – це викривлення хребта, асиметричне зміщення від його центральної осі у фронтальній площині (зліва направо або справа наліво).

КІФОЗ – викривлення хребта в сагітальній площині (спереду назад) із утворенням опуклості. При різко вираженій сутулій спини хребет може бути скривлений по всій довжині – від поперекового до шийного відділу.