

Якщо у вас проблеми зі здоров'ям — ваш хребет хворий

Мали рацію мудреці Сходу, які стверджували, що людина настільки молода і здорова, наскільки гнучкий і здоровий її хребет.

— На жаль, останнім часом хвороби опорно-рухового апарату значно «помолодшали», — говорить кандидат медичних наук, лікар ортопед-травматолог вищої категорії **Віктор БОЙКО** (на фото). — Здебільшого хвороби суглобів та хребта зумовлені спадковістю, але ситуація погіршується й факторами зовнішнього середовища. Насамперед патологію опорно-рухового апарату провокує пасивний спосіб життя та несвоєчасне лікування.

За словами лікаря, майже 30—40 відсотків дітей мають проблеми з опорно-руховим апаратом. Серед усіх захворювань переважає сколіоз — це асиметричне зміщення хребта від його центральної осі у фронтальній площині (вправо або вліво).

Сколіоз належить до деформацій періоду росту людини. Він особливо прогресує в підлітковому віці, під час посиленого фізичного розвитку тіла.

Віктор Володимирович — викладач медичної академії. За його словами, символом ортопедії вже багато років є зображення підв'язаного викривленого молодого дерева, вирівняти яке можна лише в процесі росту та за умови постійного догляду. Так само й хребет людини. Тож чим раніше виявлено порушення й розпочато лікування, тим ефективнішим буде результат. Новонароджену дитину ортопед вперше оглядає ще в пологовому будинку. Оскільки різні ортопедичні захворювання можуть виникнути у будь-якому віці, огляд ди-

тини необхідно проводити не рідше одного разу на рік, адже для деформації хребта достатньо й півроку, а от на його лікування доведеться витратити в кращому випадку рік-два.

Черговим доказом того, що результат лікування залежить не тільки від ступеня захворювання, але й від віку, є те, що в учнів молодших класів ефективність лікування становить 90 відсотків, середніх — 50 відсотків. А ось у старшокласників скелет практично сформований, тому в цьому віці йдеться вже не про лікування сколіозу, а лише про усунення його наслідків. Варто враховувати й той факт, що дівчатка у період статевого дозрівання майже повністю сформовані, а хлопчики дорослішають на 2—3 роки пізніше, тож змінити їхню поставу легше.

Віктор Бойко радить батькам самостійно регулярно проводити огляд своїх дітей — плечі повинні бути на одному горизонтальному рівні, дитина не повинна сутулитися. Якщо раптом ви помітили, що в неї асиметрично розміщені лопатки, сідниці або м'язи спини чи шиї, одне плече вище за інше або дитина сутулиться, треба якомога швидше звернутися до ортопеда. Насторожити батьків мусить також звичка дитини сидіти криво за столом. Потрібно мати на увазі, що маленькі діти можуть взагалі не скаржитися на болісні відчуття, тому виявити порушення можна лише під час огляду лікарем-ортопедом.

Вилікувати патологію хребта і суглобів одним тільки масажем неможливо. Порушення опорно-рухового апарату лікується комплексом заходів, які включають в себе: спеціальні ортопедичні режими (відпочинку або навантаження), фізіотерапевтичні процедури, масаж м'язів спини, живота, кінцівок, вітамінотерапію, лікувальну фізкультуру, водолікування, а також



їжу, збагачену кальцієм. Результативним є виключно комплексне лікування.

Також лікар радить бути обережними і з гормонами росту, що можуть потрапляти до організму дитини разом з їжею (наприклад, курятиною, яка не пройшла достатньої термічної обробки).

Традиційним сигналом порушень є болісні відчуття в спині. У такому випадку також відразу звертайтеся до лікаря-ортопеда. Отже, якщо дитина відчуває біль у суглобах понад два дні підряд, негайно потрібно відвідати лікаря, оскільки зволання може викликати більш серйозні захворювання, лікування яких більш тривале та затратне.

Особливу небезпеку для суглобів та хребта становлять комп'ютерні стільці, які обертаються навколо своєї осі (це стосується як дітей, так і дорослих). Стілець повинен стояти на чотирьох ніжках та жорстко триматися на підлозі, забезпечуючи фіксування поперекового відділу хребта та унеможливлувати зайві рухи.

Олег ЩУКА
«Вечірня Полтава»
Фото автора