



## 30 июня – Международный день борьбы со сколиозом

В нашей жизни очень важно быть в хорошем самочувствии, чтобы эффективно справляться со всеми планами и задачами. А боль в спине – малоприятная вещь.

Сегодня, в Международный день борьбы со сколиозом, портал [МЕДИНФО72](#) рассказывает подробнее об этом заболевании.

Сколиоз – это трёхплоскостная деформация позвоночника у человека. Основными симптомами являются неровно расположенные плечи, выступающие лопатки, отмечается заметное искажение рисунка на одежде (горизонтальные полосы кажутся диагональными). Заболевание обычно сопровождают боли в спине и ногах, спазмы мышц, затруднение дыхания и проблемы с пищеварением.

*«Так сложилось, что в России термином «сколиоз» обозначают не только серьезный медицинский диагноз, но и вообще любое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости. Для более тяжело протекающей формы мы с вами используем термин «структуральные сколиозы», – объясняет травматолог-ортопед ОКБ № 2 Евгений Скрябин.*

Заболевание обычно развивается у детей, как правило, в результате неправильного распределения нагрузки на спину, отсутствия должной физической нагрузки и нарушения правил сидения за столом. Врожденные, отмечаемые в первые годы жизни структуральные сколиозы, составляют всего 1,5%. Одновременно со скачкообразным ростом, сколиоз начинает проявляться в подростковом возрасте. В некоторых случаях заболевание может вызвать скручивание позвонков и образование реберного горба.

Сложно сказать о профилактике сколиоза, так как в 80% случаев невозможно установить причину искривления. В 20% случаев причинами болезни являются врожденная деформация позвонков, заболевания нервно-мышечной системы или соединительных тканей, нарушение обмена веществ.

*«Прочие же сколиозы, в понимании нас, травматологов-ортопедов, как бы и не сколиозы вовсе, – говорит Евгений Геннадьевич. – Но для ясности, мы сейчас объединим их термином «мышечные сколиозы». Они достаточно распространенные, хотя точную цифру я назвать не возьмусь. Есть разные данные, полученные исследователями. Зато скажу, что основной причиной таких сколиозов является слабый мышечный каркас».*

По словам Евгения Скрябина, правильная поза, в которой детям нужно сидеть за столом, считается мифом, так как при слабых мышцах ребенку сложно держать спину прямо, поэтому для комфорта он ищет другое положение.

Травматолог-ортопед отмечает, что лучшим средством профилактики мышечных сколиозов считаются занятия спортом, способные укрепить мышечный каркас. Подойдут и плавание, и танцы, и лечебная физкультура.

В наших силах во время сидячей работы дома или в офисе делать небольшие перерывы и выполнять несколько простых упражнений: растяжка спины, бедра и плеч, ходьба на пятках с заведенными за спину руками, ходьба на носках с поднятыми руками вверх и ровной спиной, ходьба на месте с высоким подъемом бедра.

Операции на позвоночник считаются самыми опасными в ортопедии, поэтому делать их лучше в профильных федеральных центрах, ближайшие из которых находятся в Новосибирске и Кургане. Лишь одна подобная операция была проведена в Тюмени в ОКБ № 2 за этот год.

Уделяйте время и внимание своей спине и будьте здоровы!