

III. Celoslovenská konferencie sestier pracujúcich v ambulantných ZZ



Skolióza a pohybová aktivita u detí

Autor/ spoluautor

Mgr. Tatiana Harhová

MUDr. Varholík Jozef

23.10. 2010

Bojnice

Skolióza a chybné držanie tela

- **Chybné držanie tela:** dysbalanciou svalov trupu spôsobená dlhodobým preťažovaním nevhodnými polohami.
- **Skolióza:** chorobné vychýlenie chrbtice nabok spojené s rotáciou, otáčaním tel stavcov okolo dlhej osi na strane vykrivenia

Stupne skoliózy:

Uhol zakrivenia podľa Cobba:

I. Stupeň	Do 30 stupňov
II. Stupeň	Do 60 stupňov
III. Stupeň	Do 90 stupňov
IV. Stupeň	Do 90 stupňov

Príčiny vzniku

- viac ako 80% prípadov tzv. idiopatická skolióza vo veku od 10-18 rokov (preťažené školské tašky, nedostatok pohybu, hrbenie sa v školských laviciach a za počítačom)
- jednostranné pracovné zaťaženie
- na genetickom podklade
- choroby detského veku (rachitída, osteomalácia)
- zápalové ochorenia chrbtice a okolia
- pri úrazoch chrbtice a hrudníka
- po operáciach hrudníka
- sekundárne popri základnej poruche, napríklad pri poliomyelitíde (detskej mozgovej obrne), vrodených abnormalitách, rózštepe chrbtice alebo progresívnych svalových dystrofiách

Príznaky

- zvyčajne bez bolesti
- jedno rameno sa zdá byť vyššie ako druhé
- nerovná panva
- vyčnievajúca lopatka
- skrátенý trup
- únava po dlhom sedení alebo státí
- tupá, nevýrazná bolesť alebo dýchacie ťažkosti

Diagnostika

- odborné ortopedické fyzikálne vyšetrenie
- zhotovenie RTG snímky
- neurologické, endokrinologické, rehabilitačné
- CT, MRI, EMG vyšetrenie



Liečba

- Určovaná stupňom zakrivenia, typom skoliózy a vekom, vytvorenie silného svalového korzetu, pravidelným cvičením chrbtového, dýchacieho a brušného svalstva
- Plávanie, elektrostimulácia svalstva, napomínacia bandáž, trakčný korzet
- Zakrivenie menšie ako 10 nevyžaduje liečbu. Sledovanie skoliózy: každých 6 mesiacov
- Chirurgická liečba: pri skolióze, ktorej zakrivenie presahuje viac ako 40 z hľadiska korekcie zakrivenia a stabilizácie chrbtice. Chrbtica je ohrozená splývaním stavcov.

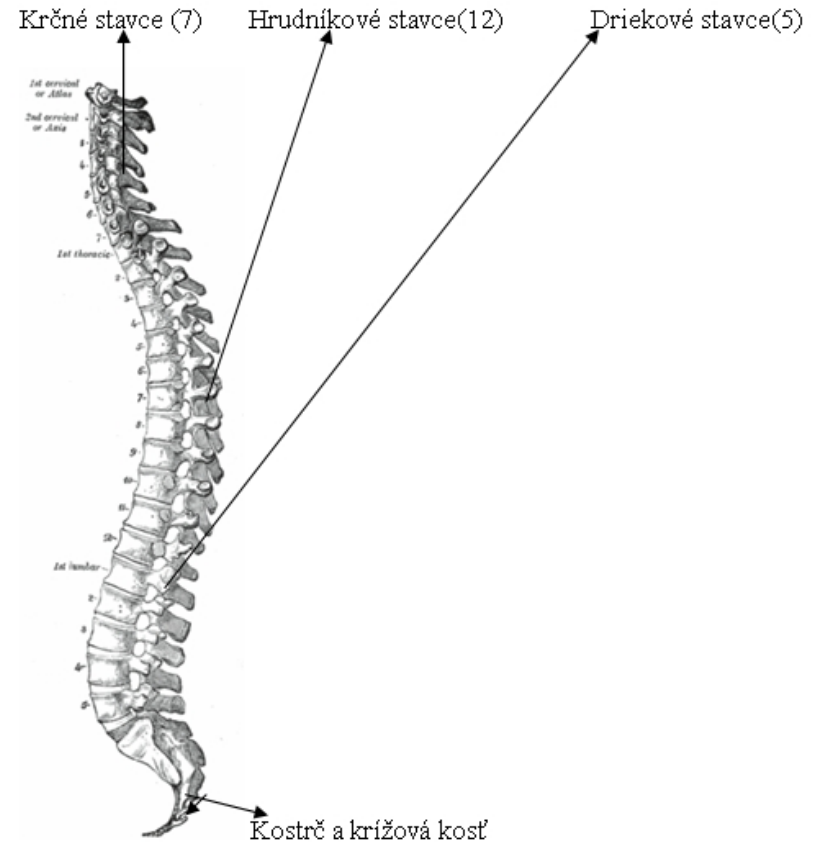
Všeobecné zásady starostlivosti o chrbticu

- spánok na tvrdej posteli bez ľahu na bruchu
- dvíhanie bremien vždy len v postoji priamo bez rotácie a ohybu chrbtice
- symetrická záťaž chrbtice(nosenie tašiek s rozložením hmotnosti do oboch horných končatín rovnako)
- redukcia telesnej hmotnosti, ak je nadmerná



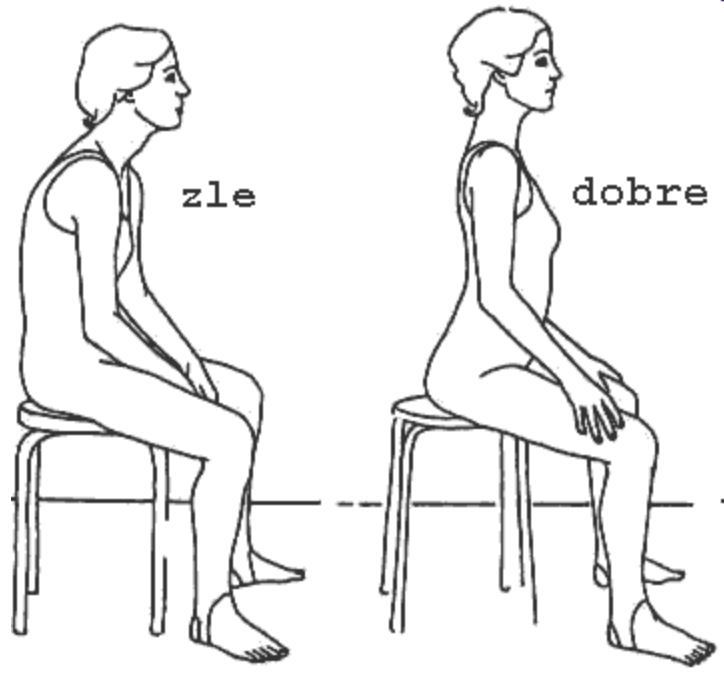
Pät' zásad alebo Prevencia, ako predchádzať skolióze chrbtice u detí

- Všímajte si svoje deti
- Nepreťažujte deti jednostranne
- Dbajte na správne sedenie
- Liečbu neodkladajte
- Pošlite chrbticu do školy



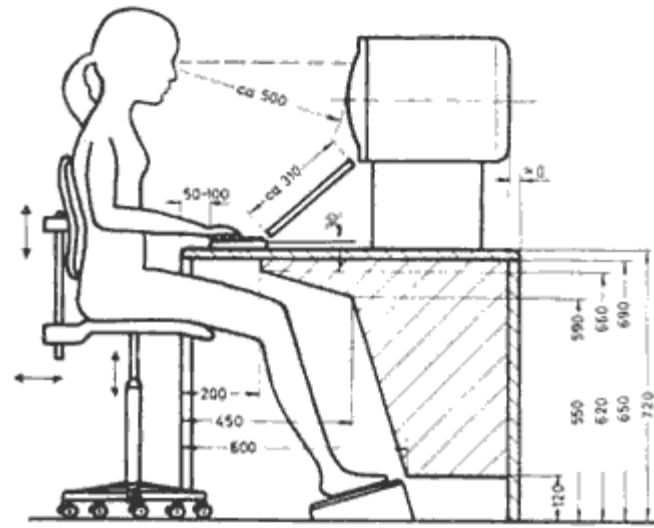
Škola chrbta

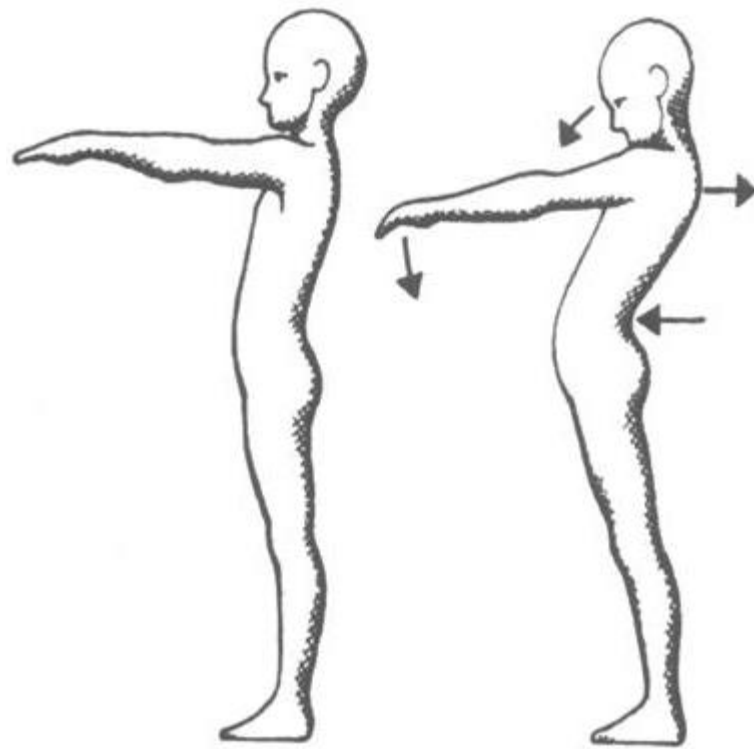
- Ležte čo najmenej
- Sedzte bez pohybu čo najmenej
- Stojte bez pohybu čo najmenej
- Hýbte sa čo najviac
- Necvičte extrémne veľa
- Nedvíhajte v predklone
- Nepracujte v predklone
- Zabávajte sa a pracujte čo najviac
- Jedzte čo najviac výlučne počas dňa
- Nebojte sa vystavovať svoje telo chladu



zle

dobre







Ďakujem za pozornosť!

