



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**

**«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ»**

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

18-19 квітня 2024 року, м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 5

Харків – 2024

СКОЛІОЗ: ПРИЧИНИ, СИМПТОМИ, ЛІКУВАННЯ SCOLIOSIS: CAUSES, SYMPTOMS, TREATMENT

Левков А.А., Красуля В.М.

Levkov A.A., Krasulya V.M.

*Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка"
Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava, Ukraine*

Анотація. У статті висвітлено причини, симптоми та лікування сколіозу.

Ключові слова: Деформація хребта, деформація грудної клітки, кістки, фізіотерапія.

Abstract. The article describes the causes, symptoms and treatment of scoliosis.

Keywords: Deformation of the spine, deformation of the thoracic cells, cysts, physiotherapy.

Вступ. У даній статті досліджується сколіоз – захворювання, що характеризується асиметричною деформацією хребта. У статті розглядаються основні причини виникнення сколіозу, його симптоми та методи діагностики. Також висвітлюються можливі наслідки не діагностованого та недостатньо лікуваного сколіозу.

Мета статті полягає в систематизації та аналізі інформації про сколіоз з метою висвітлення основних аспектів цього захворювання, включаючи причини виникнення, симптоми, методи діагностики, можливі наслідки та методи лікування. Окрім цього, стаття спрямована на підвищення усвідомленості читачів про важливість ранньої діагностики та вчасного лікування сколіозу, а також на популяризацію методів профілактики цього захворювання. В результаті стаття має на меті сприяти покращенню якості життя пацієнтів з сколіозом шляхом поширення інформації про нього та відповідних методів лікування і профілактики.

Сколіозом називається бічне викривлення хребта. Деформація може бути в правий або лівий бік. При сколіозі виконання навіть простих дій призводить до скручування хребта, оскільки навантаження

розподіляється нерівномірно через зміну фізіологічних вигинів.

У міру прогресування захворювання відбувається деформація грудної клітки й тазу, що призводить до серйозних порушень у роботі внутрішніх органів. Тому відкласти лікування патології не варто.

Сколіоз найчастіше розвивається у дитячому та підлітковому віці, проте страждають від нього й дорослі. За статистикою, таке порушення є у 80 % населення. Захворювання не тільки супроводжується естетичними дефектами, а й ризиком розвитку серйозних ускладнень у вигляді сильних болів у спині, порушення роботи внутрішніх органів при відсутності своєчасного лікування. Сколіоз схильний до прогресування, тому ігнорувати його не варто. Розглянемо основні причини та симптоми його розвитку, а також ефективні методи лікування та профілактики.

Точно встановити причину розвитку сколіозу вдається не завжди, проте виділяється кілька поширених груп ризику, здатних спровокувати викривлення хребта.

Нервово-м'язові проблеми. Оскільки м'язи відіграють важливу роль у формуванні скелету, патології нервово-м'язового походження здатні призвести до розвитку сколіозу. Це можуть бути такі захворювання:

- м'язова дистонія;
- порушення розвитку сполучної тканини;
- міопатія;
- грижі хребта;
- хвороби нервової системи;
- наслідки травм тощо.

Патології опорно-рухової системи. Спровокувати викривлення хребетного стовпа можуть вроджені та набуті захворювання опорно-рухового апарату: лордоз, кіфоз та інші викривлення хребта; нижні кінцівки різної довжини рахіт та остеопороз; травми або наслідки перенесених операцій тощо.

Шкідливі звички. При наявності згубних звичок значно погіршується обмін речовин, внаслідок чого в кісткову тканину надходить недостатня кількість необхідних поживних речовин (кальцію, вітамін D тощо). Дефіцит нутрієнтів може стати пусковим фактором для розвитку сколіозу, особливо при одночасному впливі на організм інших несприятливих факторів.

Фактори ризику.

Ризик викривлення хребта суттєво збільшується у таких випадках:

- ожиріння;
- нераціональне харчування;
- нерівномірне навантаження на хребетний стовп (наприклад, постійне носіння сумки через одне плече);
- малоактивний спосіб життя;
- сутулість.

Симптоми сколіозу. На ранніх стадіях захворювання протікає без виражених проявів, тому за медичною допомогою пацієнти часто звертаються лише при вираженій клінічній картині. Однією з явних ознак сколіозу є зміна форми хребта. По мірі прогресування виступ хребетного стовпа в одну зі сторін стає більш помітним. При сколіозі плечі розташовуються на різній висоті. Чим сильніше прогресує хвороба, тим нижче опускається одне плече. На ньому стає важко носити сумку, оскільки вона постійно з'їжджає. На початкових стадіях

цей симптом непомітний, але при середньому чи сильному викривленні хребта кістки таза розташовуються нерівно. Це можна побачити навіть неозброєним оком. Через викривлення хребта нерівномірно розподіляється навантаження на м'язи, що призводить до появи болісних відчуттів. Болі в спині та шії посилюються при запущеному сколіозі і можуть порушувати звичний спосіб життя людини. Ще один характерний симптом сколіозу – швидка стомлюваність навіть при невеликих фізичних навантаженнях. Зумовлено це також нерівномірним розподілом навантаження.

Діагностика сколіозу. При виявленні перших ознак сколіозу важливо звернутися до лікаря-ортопеда для отримання консультації. Обстеження може включати різні методи, які дозволяють точно встановити діагноз, визначити стадію прогресування та підібрати лікування. Первинний діагноз лікар може встановити на основі об'єктивного огляду. Він звертає увагу на форму хребта, висоту плечей, розташування таза та інші анатомічні особливості, які можуть вказувати на патологію. При огляді пацієнт займає різні положення – стоячи, лежачи, сидячи. Для уточнення діагнозу проводиться рентгенографія у двох проєкціях у положенні стоячи та лежачи для оцінки стану хребта та ступеня його викривленості. Точнішим методом діагностики є комп'ютерна томографія. На знімках можна детальніше розглянути стан кісткових структур, хрящів, сполучної тканини, м'язів, що допомагає не тільки правильно встановити діагноз, але й підібрати ефективну терапію.

Лікування сколіозу. У більшості випадків призначається комплексне лікування сколіозу. При цьому важливо знати, що процес тривалий, може вимагати дотримання ряду правил та обмежень, потребувати корекції способу життя та усунення причини, яка призвела до викривлення.

Медикаментозна терапія сколіозу. Цей метод застосовується не завжди.

Найчастіше пацієнтам зі сколіозом призначають знеболювальні препарати при виникненні сильних болів у спині. Однак на ранніх стадіях зазвичай приймати анальгетики немає необхідності. Додатково можуть призначатися вітамінно-мінеральні комплекси для усунення дефіциту поживних речовин, необхідних для зміцнення кісток та м'язів.

Фізична терапія. Фізіотерапевтичні процедури – це вплив на організм світлом, магнітним полем, низькочастотними хвилями чи іншими фізичними явищами. Для лікування сколіозу можуть використовуватись такі методи:

- ударно-хвильова терапія;
- ультразвукова терапія;
- магнітотерапія;
- електрофорез;
- парафінотерапія;
- локальна електростимуляція тощо.

Фізіотерапевтичні процедури при сколіозі використовуються в комплексі з іншими методиками. Вони допомагають покращити кровообіг, обмін речовин, прискорити відновлення тканин, а також зміцнюють кістки та м'язи.

Ортези та корсети. Складно уявити лікування сколіозу без ортеза або корсету. Спеціальні пристрої допомагають утримувати хребет у правильному положенні, щоб він вирівнювався і поступово відновлював анатомічно правильне положення. При виборі корсету необхідно враховувати стадію сколіозу та ступінь прояву симптомів. Після звикання носити потрібно по 16-18 годин на добу для отримання бажаного терапевтичного ефекту.

Хірургічне лікування сколіозу. Оперативне втручання проводиться лише при запущеному сколіозі, коли кут викривлення перевищує 40-50 градусів. Хірургічне лікування передбачає встановлення спеціальних металевих пристроїв, які допомагають утримувати хребет у правильному положенні. Також під час операції може проводитися корекція

деформації ребер або усунення здавлювання спинного мозку.

Спеціальні вправи та масаж. Антисколіозна гімнастика показана пацієнтам різного віку. Комплекс вправ, які лікар підбирає індивідуально, допомагає:

- нормалізувати положення хребта;
- зняти навантаження із суглобів;
- зміцнити м'язи.

Гімнастику слід виконувати щодня та обов'язково поєднувати з іншими методами лікування сколіозу. Лікувальний масаж допомагає покращити роботу м'язів, позбутися спазмів та болю. Крім цього, може проводитися розтягування м'язів у проблемних зонах, щоб прискорити повернення хребта до анатомічно правильного положення.

Вправи для зміцнення м'язів спини. Оскільки м'язи підтримують хребет, важливо регулярно робити вправи, спрямовані на їх зміцнення. У такому разі вдасться створити міцний м'язовий каркас, який зможе утримувати хребетний стовп у правильному положенні.

Контроль постави. Особливо важливо стежити за поставою у дітей, оскільки у віці 10-15 років активно формується опорно-рухова система. Необхідно стежити за положенням хребта, не сутулитися, займати правильну позу за партою. Замість сумки через плече краще носити рюкзак з анатомічною спинкою для рівномірного розподілу навантаження.

Обмеження часу за комп'ютером та телевізором. Тривале сидіння перед комп'ютером або телевізором, особливо в неправильному положенні, призводить до розвитку сколіозу. Дітям слід обмежити цей час до 1-2 години на день. Якщо дорослим необхідно багато працювати за комп'ютером через роботу, варто потурбуватися про організацію зручного робочого місця. При цьому бажано використовувати ортопедичне крісло.

Здоровий спосіб життя. Не менш важливо вести здоровий спосіб життя і дотримуватися наступних порад:

- збалансовано харчуватися, щоб організм отримував усі необхідні вітаміни та мінерали;
- стежити за вагою;
- займатися спортом;
- регулярно відпочивати та повноцінно спати.

Отже, сколіоз є серйозним захворюванням, яке потребує уваги та своєчасного втручання. Відсутність діагностики та лікування може призвести до серйозних наслідків для здоров'я пацієнта, включаючи біль, деформацію хребта та обмеження рухливості. Рання діагностика є ключовим чинником у успішному лікуванні сколіозу, тому важливо регулярно проходити обстеження у лікаря-ортопеда. Лікування сколіозу повинно бути комплексним, включаючи фізіотерапію, корекційні вправи, носіння корсету та, у важких випадках, хірургічне втручання. Крім того, важливо

дотримуватися правильного положення тіла під час сидіння та ходьби, вести здоровий спосіб життя та виконувати профілактичні вправи для м'язів спини. Загалом, своєчасна діагностика та комплексне лікування дозволяють уникнути серйозних ускладнень та покращити якість життя пацієнтів з сколіозом.

Список літератури

1. <https://baldinelli.ua/ua/articles/skolioz-prichiny-simptomy-lechenie>
2. <https://vertebra.ua/chto-myi-lechim/skolioz.html>
3. <https://doc.ua/ua/bolezn/skolioz>
4. <https://medplatforma.com.ua/article/16210-skolioz-u-ditey-ta-doroslikh-protokol-likuvannya>
5. <https://onclinic.ua/blog/rules-for-back>

Information about the Authors/Відомості про авторів

1. Левков Анатолій Анатолійович, к.мед.н., доцент ЗВО кафедри фізичної терапії та ерготерапії, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Levkov Anatoliy Anatoliyovych, Doctor of Medicine, Associate Professor of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy, Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava, Ukraine.

email: levkov.anatolij03@gmail.com

2. Красуля Володимир Миколайович, здобувач вищої освіти 1 курсу 101 ФР «Терапія та реабілітація» Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Krasulya Volodymyr Mykolajovych, 1st year student of the 101st FR "Therapy and Rehabilitation" National University "Poltava Polytechnic Institute of Yuriy Kondratyuk", Poltava, Ukraine.

e-mail: volodimirkrasula55@gmail.com