

Schorzenia kręgosłupa plagą XXI wieku

Problemy z kręgosłupem są utrapieniem społeczeństw krajów rozwiniętych. Nawet osiemdziesiąt procent populacji miewa przejściowe bóle pleców, a co piąty człowiek na świecie cierpi na chroniczne problemy z kręgosłupem. W związku z tym rodzi się pytanie, jak możemy uchronić się przed rozprzestrzeniającą się plagą chorych kręgosłupów i wad postawy?

Bóle pleców plasują się na pierwszym miejscu wśród najczęściej występujących dolegliwości. W tej dziedzinie istotną rolę odgrywa wczesne rozpoznanie i podejście interdyscyplinarne, pozwalające skutecznie zwalczać ból i jego następstwa. Jeszcze ważniejsza jest jednak profilaktyka, do której niestety wciąż przywiązuje się zbyt małą wagę.

Przyczyny schorzeń

Nie tylko wady wrodzone czy skłonności genetyczne, ale również siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, stres i niewygodne obuwie, wszystko to powoduje stały wzrost liczby schorzeń kręgosłupa. Badania przeprowadzone na zlecenie Centralnego Instytutu ochrony Pracy przez TNS OBOP wykazały, że połowa Polaków spędza każdego dnia w pozycji siedzącej od 4 do 8 godzin, a 27% określa czas spędzony każdego dnia w pozycji siedzącej w przedziale czasowym od 9 do 12 godzin. W związku z tym u wielu z nich pogłębiają się wady postawy i schorzenia kręgosłupa.

Leczenie i rehabilitacja

Od ponad roku istnienia Poradni Rehabilitacyjnej w Ośrodku Diagnostyczno-Konsultacyjnym stale pomagamy chorym, aby możliwie jak najszybciej poprawić jakość ich życia. Zwiększająca się liczba osób chętnych na zabiegi fizjoterapeutyczne związane z bólem kręgosłupa uzmysławia jak duży jest to problem i jak dużo jest do zrobienia w tej dziedzinie.

Nasz ośrodek dysponuje nowoczesnym sprzętem rehabilitacyjnym oraz profesjonalnym personelem złożonym ze specjalistów w dziedzinie rehabilitacji i fizjoterapii, którzy doskonali swoje kwalifikacje uczestnicząc w specjalistycznych kursach i szkoleniach. W Poradni Rehabilitacyjnej pacjenci poddawani są kompleksowemu leczeniu kinezyterapią, fizykoterapią, zabiegom masażu klasycznego oraz zajęciom w wodzie, które odbywają się na terenie Kompleksu Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka” pod nadzorem fizjoterapeuty.

Profilaktyka

Mimo ciągłego rozwoju lecznictwa i wzrostu świadomości powagi sytuacji w krajach rozwiniętych nadal małą wagę przy-



wiązuje się do profilaktyki u dzieci i wpajania im odpowiednich nawyków zdrowotnych, co w przyszłości mogłoby zapobiec mniejszą zapadalnością na schorzenia kręgosłupa, a w rezultacie poprawić jakość życia całych społeczeństw. Dbałość o zdrowie najmłodszych przynosi ogromne korzyści nie tylko teraz, ale również w przyszłości, a o tym nadal często się zapomina.

Obecnie coraz większa liczba dzieci i młodzieży szkolnej uskarża się na bóle kręgosłupa najczęściej odcinka szyjnego i lędźwiowego, co spowodowane jest licznymi skrzywieniami kręgosłupa u najmłodszych.

Opieka nad dziećmi i odpowiednia profilaktyka w przedszkolach oraz klasach nauczania początkowego jest jedynym możliwym wyjściem, aby zapobiec narastaniu tego zjawiska i zmniejszyć już istniejący odsetek dzieci chorych. – *Leczyć, owszem, ale najpierw zapobiegać* – mówi Tomasz Kocharński fizjoterapeuta z Poradni Rehabilitacyjnej.

Dbanie o kości dziecka powinno rozpocząć się jeszcze w łonie matki. Aby nie dopuścić do krzywicy, łożysko matki powinno dostarczać odpowiednią ilość witaminy D3. Należy również pamiętać, że nie powinno się przyspieszać naturalnego rozwoju czynności fizjologicznych. Zbyt wczesne sadzenie dziecka, prowadzenie pod paszki czy długie trzymanie w foteliku mogą źle wpłynąć na jego kręgosłup, niewystarczająco dojrzały do utrzymania pionowej postawy.

Gdy dziecko jest już starsze należy przede wszystkim zwrócić uwagę na jego obuwie. Buty powinny być wygodne, wykonane z miękkiej skóry, ze sztywnym napiętkiem stabilizującym staw skokowy, cholewką sięgającą nad kostką (ale najwyżej na dwa palce) i podeszwą w miarę grubą, a jednocześnie elastyczną, amortyzującą wstrząsy przy bieganiu i skokach.

W kolejnych latach życia, należy zadbać o prawidłową postawę dziecka podczas zajęć szkolnych, w czym permanentnie przeszkadzają źle wyprofilowane ławki i krzeselka. Trzeba zwrócić uwagę na to, aby były one odpowiednio dopasowane do wzrostu dziecka.

Jeśli mimo dbałości i starań o zdrową postawę, naszej pociechy nie ominęło schorzenie kręgosłupa czy układu kostnego, należy jak najszybciej zgłosić się na rehabilitację i zabiegi do Poradni Rehabilitacyjnej dla Dzieci i Młodzieży.

W naszych poradniach każdy chory może liczyć na profesjonalne leczenie i prawdziwe ludzkie traktowanie – dla nas każdy pacjent jest tym najważniejszym.

mgr Iwona Sobótka

Kierownik Ośrodka Diagnostyczno-Konsultacyjnego przy ul. Remiszewskiej 14

