

Kako prepoznati i liječiti skoliozu kod djece?

Skolioza predstavlja lateralno ili postranično iskrivljenje kralježnice koje se obično razvija kod djece školske dobi. Uzrok iskrivljenja kralježnice je nepoznat, ali 80-90% slučajeva pojavljuje se u inače zdravih adolescenata (idiopatska skolioza)

Roditelji često posumnjaju da je iskrivljenje kralježnice nastalo zbog teških školskih torbi, iako znanstvene činjenice govore da skolioza nije uzrokovana čimbenicima kao što su loše držanje, mekani madrac, nošenje teške školske torbe ili nepravilna prehrana. Odgovornost svakog roditelja je da na vrijeme reagira ako posumnja na mogućnost iskrivljenja kralježnice. Zapostavi li se kralježnica, ovo najosjetljivije područje dječjeg tijela, posljedice mogu biti velike - kako zdravstvene, tako i estetske i to za cijeli život. Svaki roditelj može kod svojeg djeteta napraviti početnu procjenu te na vrijeme reagirati i spriječiti neželjene posljedice.

Neki od vanjskih znakova za prepoznavanje skolioze

Postavite dijete leđima okrenuto od sebe te promatrajte položaj glave, ramena, lopatica, trupa, kuka i koljena. Znakovi skolioze:

- glava je lagano nagnuta na jednu stranu
- jedno rame povišeno uz povišenje lopatice (strši prema van)
- promatrajući prostor između trupa i ruke (Lorenzov trokut) zapazite nejednaki prostor
- jedan kuk izraženiji (izbačen u stranu ili podignut)
- noga blago savijena u koljenu (semifleksija) dok je druga ispružena (hiperekstenzija)

Uočite li neke od navedenih znakova možete se obratiti Schroth terapeutu u MBS Centru (specijaliziran terapeut za skoliozu) koji će vam pružiti detaljnu procjenu stanja kralježnice. Procjena obuhvaća promatranje cjelokupne simetrije trupa, struka, ramena i zdjelice u svim ravninama tijela.

Nakon procijene važno je odrediti primjerenu individualnu terapiju (Schroth vježbe), jer niti jedno dijete nije identično, niti mu je zakrivljenost kralježnice ista. Upravo zbog individualnog i 3D pristupa kralježnici Schroth metoda dokazano je najučinkovitija konzervativna fizikalna terapija za osobe svih dobnih uzrasta, a osobito djece sa

skoliozom, kifozaom i lordozom.

Schroth metoda

Schroth metoda nazvana je po njejoj utemeljiteljici, Katharini Schroth (1894. – 1985.). Ona je prva utvrdila da terapija skolioze mora biti individualna i da mora spojiti trodimenzionalnu korekciju iskrivljenja kralježnice i posebne vježbe disanja. Za usavršavanje metode zaslužna je Katharinina kći Christa Lehnert-Schroth, fizioterapeutkinja koja je pridonijela njenom prihvaćanju diljem svijeta. Danas je to najprepoznatljiviji konzervativni način vježbanja za tretiranje skolioze i kifoze.

Specifičnosti Schroth metode

- 3D tehnikom disanja preoblikuje se prsni koš, a time i kralježnica, jer se zrak trodimenzionalno usmjerava u skraćene, komprimirane dijelove šireći ih suprotno od smjera nastanka.
- Vježbanje uz ogledala omogućava bolju posturalnu svjesnost te maksimalnu preciznost i samokontrolu izvođenja vježbi i disanja.
- Vježbanjem pomoću motki dijete uči kako će hodajući osvijestiti i održati aktivnima mišiće koji omogućuju pravilno držanje.
- Rezultat je smanjenje bolova, usporavanje ili zaustavljanje napredovanja zakrivljenosti, poboljšanje srčano-plućne funkcije, mobilnost i posturalna stabilnost.

Vježbe za kralježnicu upotpunjuju se MBS zabavnim terapijskim vježbama koje kroz igru sprječavaju prekid terapije zbog monotonih vježbi. Svaki roditelj odgovoran je za zdravlje svojeg djeteta.

www.mbs.hr