



Издательство
"Лучшее Решение"



Сайт публикаций научных,
педагогических и творческих
материалов www.publ-online.ru

Научно-исследовательская работа

Сколиоз. Лечение и профилактика заболеваний позвоночника

Автор:

Антохина Наталья Владимировна
МОБУ «СОШ №7»

Содержание

- Введение
- Актуальность темы
- Цели и задачи
- Основная информация о заболеваниях
- Исследовательская работа
- Выводы

Введение

- Сколиоз и нарушение осанки -- самые частые и наиболее распространенные заболевания опорно-двигательной системы у подростков и детей. Сколиозом называют любое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости. При сколиозе развивается физическая неполноценность, возникают глубокие психические страдания вследствие больших косметических дефектов. В теории на класс, состоящий из 25 человек, в среднем приходится по два человека с этим диагнозом.



Актуальность темы:

Актуальность данной проблемы заключается в постоянно растущем показателе заболеваемости среди детей и подростков.



Цели и задачи

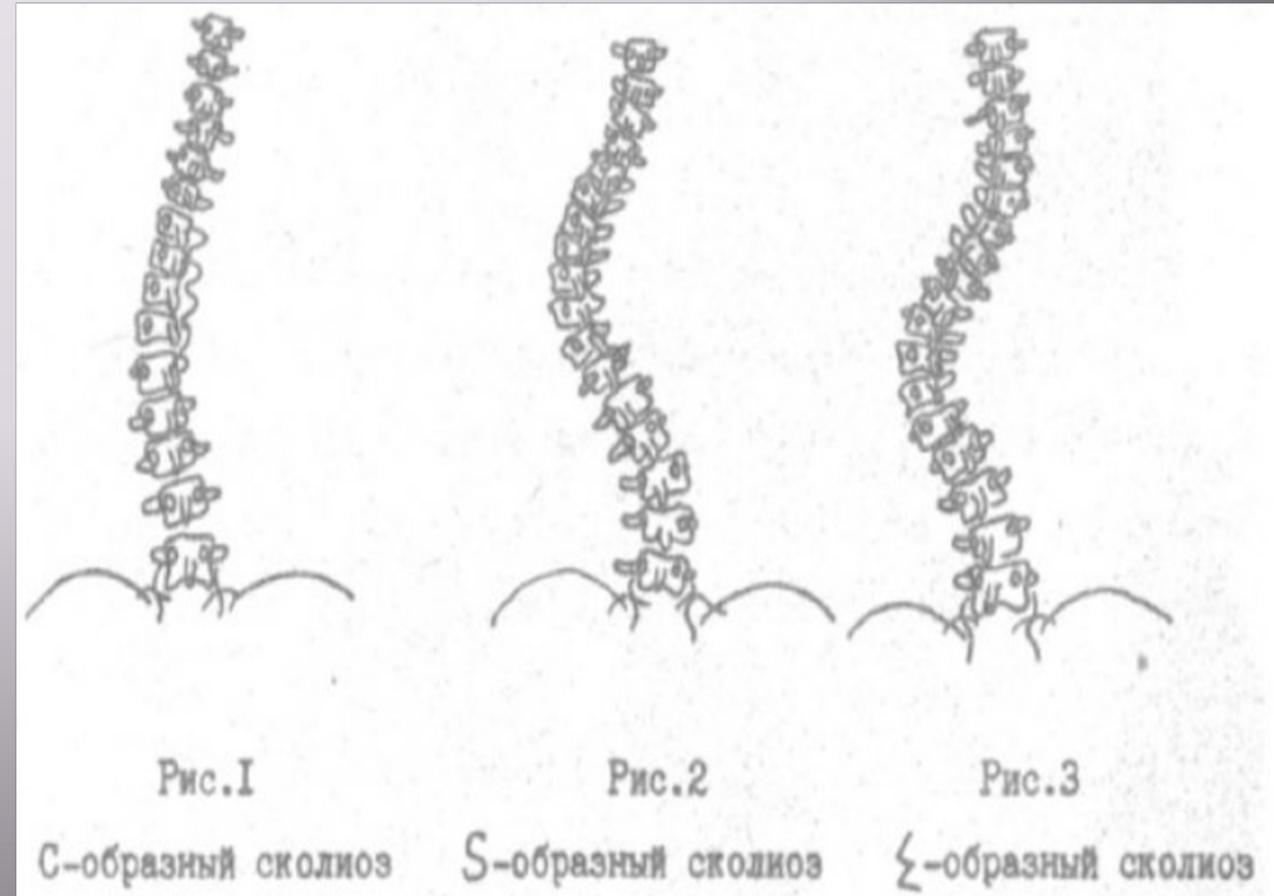
Цель исследования: узнать причины появления сколиоза и методы его профилактики.

Задачи:

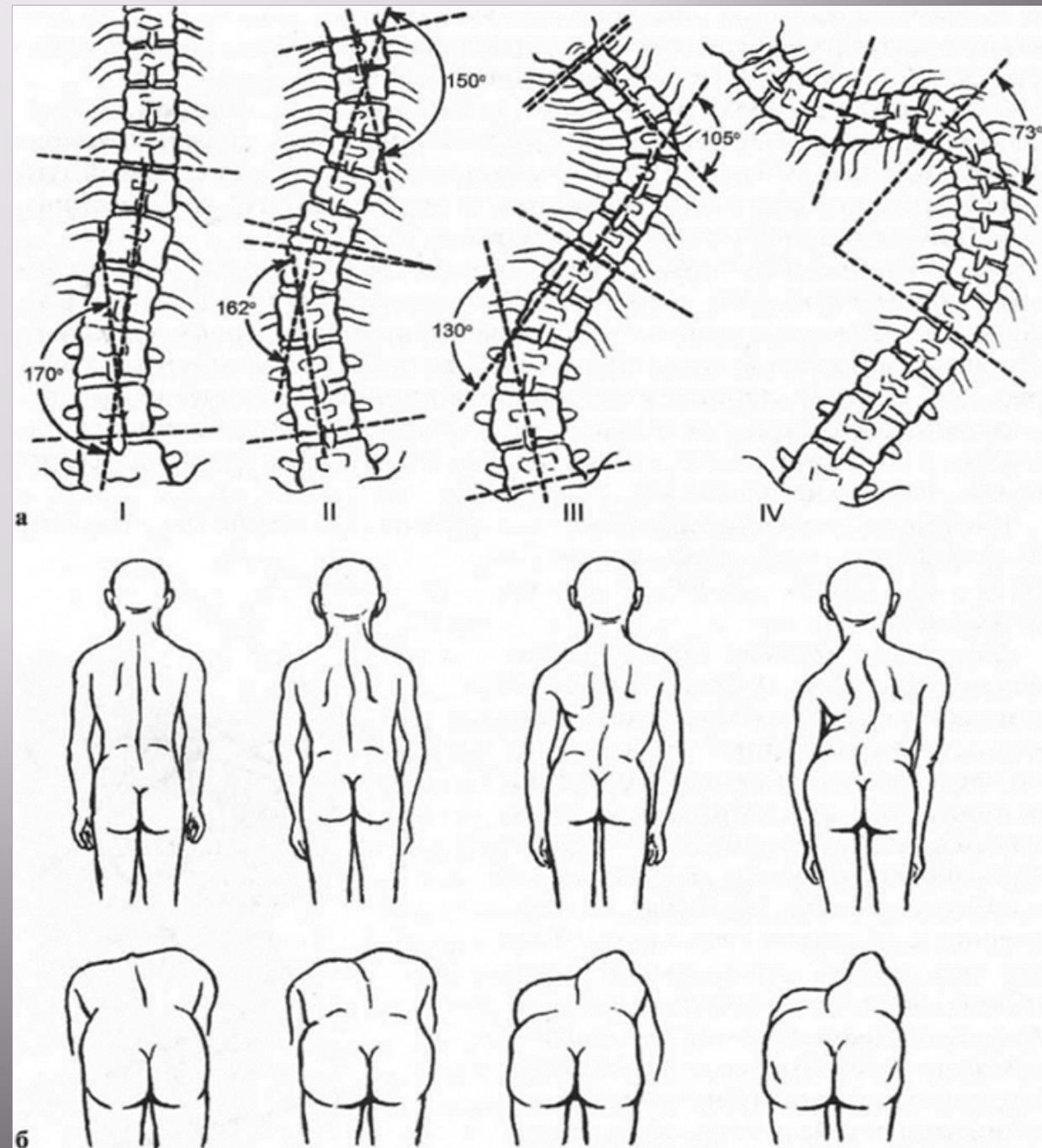
- рассмотреть классификации заболевания;
- изучить факторы, приводящие к искривлению позвоночника;
- изучить влияние сколиоза на различные системы органов;
- рассмотреть различные методы профилактики заболевания

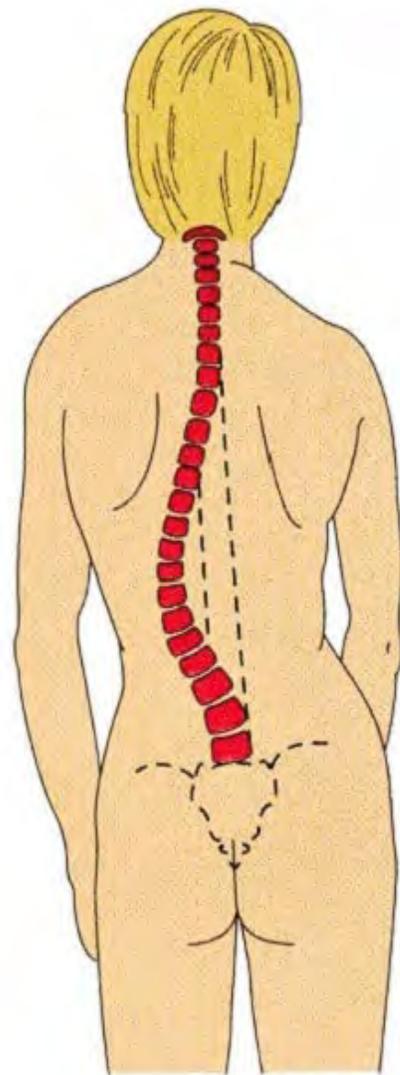
Классификация сколиозов

- по происхождению;
- по форме искривления:
 - С-образный сколиоз (с одной дугой искривления),
 - S-образный сколиоз (с двумя дугами искривления),
 - Z-образный сколиоз (с тремя дугами искривления);

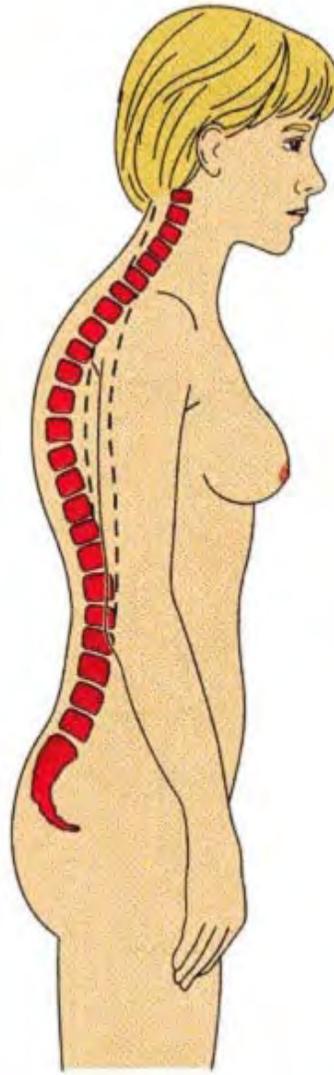


- по локализации искривления;
- рентгенологическая классификация (по В. Д. Чаклину):
 - 1 степень сколиоза. Угол сколиоза 1° — 10° ,
 - 2 степень сколиоза. Угол сколиоза 11° — 25° ,
 - 3 степень сколиоза. Угол сколиоза 26° — 50° ,
 - 4 степень сколиоза. Угол сколиоза $> 50^{\circ}$;
 - по изменению степени деформации в зависимости от нагрузки на позвоночник;
- по клиническому течению.

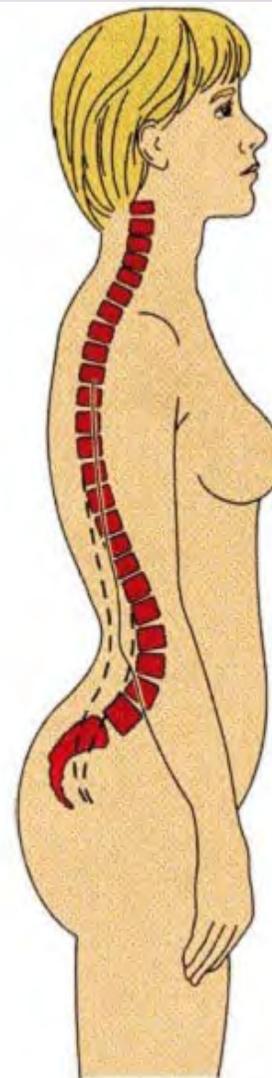




СКОЛИОЗ



КИФОЗ



ЛОРДОЗ

Зачастую у людей со сколиозом наблюдаются и такие заболевания, как кифоз и лордоз.

Причины появления сколиоза:

Сколиоз относится к группе деформаций, возникающих в период роста (то есть, в детстве и юности). В приведенной выше классификации перечислено множество причин развития сколиоза. Однако на первом месте по распространенности с большим отрывом находится идиопатический сколиоз – то есть, сколиоз с неустановленной причиной. Он составляет около 80% от общего числа случаев. При этом девочки болеют сколиозом в 4-7 раз чаще мальчиков.

В оставшихся 20% случаев наиболее часто выявляется сколиоз вследствие врожденных деформаций позвоночника, обменных нарушений, заболеваний соединительной ткани, тяжелых травм и ампутаций конечностей, а также значительной разницы в длине ног.

Симптомы:

Ранняя диагностика сколиоза имеет особое значение для эффективности последующего лечения, компенсации нарушений и нормального развития ребенка. При этом на начальных стадиях сколиоз протекает бессимптомно, поэтому следует обращать внимание на следующие признаки:

- Одно плечо стоит выше другого.
- Когда ребенок стоит, прижав руки к бокам, расстояние между рукой и талией различается с двух сторон.
- Лопатки расположены несимметрично – на вогнутой стороне лопатка находится ближе к позвоночнику, ее угол выпирает.
- При наклоне спереди становится заметным искривление позвоночника.

Методы лечения:

- Лечение сколиоза включает в себя следующие методы терапии:
 - Мануальная терапия;
 - Лечебная гимнастика (ЛФК);
 - Ношение корректирующих осанку приспособлений;
 - Физиотерапия;
 - Симптоматическое лечение;
 - Хирургическое лечение (операция);
 - Санаторно-курортное лечение.

Ношение корсета людям со сколиозом

Принцип действия корсета:

- создает давление на искривленные участки позвоночника, останавливая деформацию;
- фиксирует позвоночник в анатомически правильном положении;
- уменьшает нагрузку на пораженный отдел спины;
- уменьшает патологическую подвижность позвоночника;
- «напоминает» держать спину в правильном положении (для больных с 1-й стадией сколиоза).

Недостатки корсета:

- стесняет движения;
- мышцы отвыкают самостоятельно удерживать позвоночник и ослабевают;
- неправильно подобранный корсет может спровоцировать прогрессирование сколиоза;
- возможно повреждение кожи в местах давления.

- Корсет корректирующий



- Корсет поддерживающий



ЛФК

- Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению. Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза включает:
 - лечебную гимнастику;
 - упражнения в воде;
 - массаж;
 - коррекцию положением;
 - элементы спорта.

Памятка для профилактики заболеваний позвоночника

- сиди неподвижно не дольше 20 минут;
- старайся вставать как можно чаще. Минимальная продолжительность такого “перерыва” - 10 секунд
- сидя, как можно чаще, меняй положение ног: ступни вперед, назад, поставь их рядом, потом, наоборот, разведи и.т.д.
- старайся сидеть “правильно”: сядь на край стула, чтобы колени были согнуты точно под прямым углом, идеально выпрями спину и, если можно, сними часть нагрузки с позвоночника, положив прямые локти на подлокотники;
- периодически делай специальные компенсаторные упражнения:
- повисни и подтяни колени к груди. Сделай упражнение максимальное число раз
- прими на полу стойку на коленях и вытянутых руках.
- Старайся максимально выгнуть спину вверх, и потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых - необходимый каждому человеку двигательный минимум и складывается он из ходьбы, бега, гимнастики и плавания.

И в заключение: где бы вы ни находились, не забывайте контролировать свою осанку. Это поможет вам избежать сколиоза.

Исследовательская работа

- **Предмет исследования:** общее самочувствие испытуемого до и после лечения сколиоза.
- **Гипотеза исследования:** ЛФК способствует лечению и стабилизации сколиоза.
- **Испытуемые:** в исследовании принял добровольное участие 1 человек, в течение года записывались наблюдения состояния здоровья.
- **Ход эксперимента:** «дневник наблюдений»
- На основе диагностики КТ и осмотра врача-ортопеда поставлен диагноз:

C-образный сколиоз 2-ой степени, шейный остеохондроз на уровне С2-С6 позвонков, артрозатланта-аксиального сустава С1-С2. Аномалия шейного отдела позвоночника: незаращение задней дужки С1 позвонка.

Дата и процедуры	Жалобы	Улучшения
6 мая 2017 года	<ul style="list-style-type: none"> -Боли в шейном, грудном, поясничном отделе; -Мигрени; -Обмороки; -Плохой сон; -Острые боли в ногах к концу дня; -Онемение пальцев рук и ног. 	--
<p>6 июля 2017 года</p> <p>Гимнастика, ЛФК, массаж, плавание</p>	<p>качество сна. Не просыпаюсь среди ночи, проще уснуть. Головных болей стало меньше в 2 раза, пропали боли в ногах и спине. Расслабились мышцы шейного и грудного отдела, стало проще держать спину ровно</p>	<p>усталость, головные боли.</p>

Дата и процедуры	Улучшения	Жалобы
6 сентября 2017 года Закончен курс массажа	не чувствую скованность мышц в грудном и шейном отделе	усталость, головные боли.
6 октября 2017 года	--	из-за стрессов, тяжёлых учебников и перепадов давления участились головные боли. Также появились боли в грудном отделе позвоночника и острая боль в ногах.
6 ноябрь 2017 года Ортопедическая подушка	боль в спине и ногах стала реже. Сон заметно улучшился.	--
6 января 2018 года Курс массажа	перестали неметь пальцы рук и ног.	головокружение, шум в ушах

Дата и процедуры	Улучшения	Жалобы
6 марта 2018 года	Шум в ушах и головокружения пропали	--
6 апреля 2018 года	Пропали все жалобы, что были до начала лечения	--
6 мая 2018 года	Осмотр врача-ортопеда: При наклоне уровень лопаток одинаков. Мышцы шейного и грудного отдела расслаблены. Общее заключение: состояние позвоночника и мышц в пределах нормы.	

Итоги

Участник эксперимента заметил, что:

- -- повысился общий тонус организма, он стал более активен;
- -- боли в спине, шейном отделе и пояснице прекратились;
- -- повысилась концентрация внимания;
- -- пропали головные боли и боли в ногах;
- -- Онемение пальцев рук и ног прекратилось.

Продолжая заниматься на протяжении 12 месяцев, испытуемый добился заметных продвижений: на рентгеновских снимках стали заметны улучшения.

Вывод

- Заболевания, связанные с искривлением позвоночника, являются одними из самых распространенных на сегодняшний день. Особенность этих заболеваний заключается в том, что их профилактика более эффективна, чем лечение. Чтобы избежать сколиоза, кифоза и лордоза достаточно заниматься физкультурой, правильно питаться и вести активный образ жизни.