

## Сколіоз: маленьке неподобство чи великі проблеми?

**Викривлення хребта** – досить поширене “професійне” захворювання і вчителів, і учнів. Постійне багатогодинне сидіння за партою чи письмовим столом із часом дається знаки й може призвести до більш серйозних захворювань. Тому проблема лікування та профілактики сколіозу сьогодні – актуальна та важлива... На сколіоз хребта люди страждають із глибокої давнини, що виявилось під час дослідження мумій.

**Сколіозом** (від гр. *skoliosis* – **викривлення**) називається особливе викривлення хребта – бічне. При сколіозі утворюється так званий ребровий горб. Уже в той час причиною сколіозу називали неправильну конструкцію шкільної парти. Саме тоді для профілактики сколіозу була введена парта, відкидна кришка якої мала нахил. Для профілактики сколіозу почали практикувати вітамінізацію дитячого населення за допомогою риб'ячого жиру. Рівень сколіозу, проте, не знижувався.

**«Сидячий»** спосіб життя – це величезне навантаження на хребет. На жаль, сидяча робота не може бути пов'язана із шезлонгом чи кріслом-гойдалкою. Основний чинник ризику сколіозу при сидінні – це необхідність нахилитись. Нахил уперед особливо шкідливий для хребта, оскільки вірогідність утиску між хребцевих дисків у такій позі зростає в кілька разів. Адже часто домашній спосіб життя так само шкідливий для хребта, як робочий чи навчальний: багатогодинне сидіння за письмовим або комп'ютерним столом дуже характерне для середнього класу, студентства і призводить до сколіозу.

**Види сколіозу виділяють залежно від віку появи деформацій.**

Це інфантильний (діагностується до 3-х років), ювенільний (діагностується від 3-х до 10-ти років), юнацький (діагностується від 10 до 15-ти років) і сколіоз у дорослих (діагностується у зрілому віці, після припинення росту).

Найчастіше сколіоз діагностують у підлітків. Лікування сколіозу починається з правильної організації сну: жорстке ліжко необхідне хворим на сколіоз. До спільних рекомендацій належить організація правильного харчування, прогулянок, робочого місця, що не дозволяє порушувати поставу. Звичайно, простіше запобігти захворюванню, ніж лікувати наслідки. Навіть якщо ви не маєте достатньо часу на такі «дурниці», як відвідування лікарів, попіклуйтесь про своє здоров'я в майбутньому.

Адже із часом вилікувати сколіоз буде складніше, і це забере набагато більше часу, ніж на початковому етапі.

Бережіть себе та своїх дітей!