

Scheuermann-kór 2.

Megelőzés, kezelés

A Scheuermann-kór a gerincoszlop betegsége. A csigolyatest fejlődési zavarának következtében a csigolyák ék alakúvá deformálódnak. Többnyire a háti szakasz érintett. Tipikus tünete a domború hát, a gerinc mozgásainak beszűkülése. Ritkábban alakul ki a háti-ágyéki átmenetnél vagy a felső ágyéki szakaszon. A fejlődési zavarnak számos oka lehet, amelyek kölcsönösen befolyásolják és felerősítik egymást. Megkülönböztetünk belső tényezőket, mint például a genetikai faktorokat és hormonális változásokat, valamint külső tényezőket, mint például a gerinc helytelen terhelését.

Diagnózis

A fizikális vizsgálat során már szembeűnők a gerinc deformitásai. Egy egyszerű klinikai teszt igazolhatja a betegség gyanúját: ez az úgynevezett csúszó teszt, amikor a gyermek lehasal a földre, mindkét karját előrenyújtja olyan messzire, hogy a gerinc egy egyenest képezzen. Rögtön láthatóvá válik a domború hát, mely nem tud kiegyenesedni. A diagnózis alátámasztásához fontos az oldalirányú röntgenfelvétel. Ezen láthatók a típusos tünetek:

- szabálytalan, feltöredezett fedőlemezzonalak a csigolyatesteken,
- legkevesebb 3 ék alakú csigolya,
- a porckorong darabok betüremkedése a csigolyatestbe, ezek a Schmorl-csomók, és
- a csigolyaközti rések beszűkülése.

Kezelés

A domború hát kiegyenesítése addig lehetséges, amíg a növekedés be nem fejeződik. Aktívan célzott izomerősítéssel, mint például a has- és hátizmok megfelelő edzése, passzívan pedig az egyénre szabott fűzővel lehetséges.

Fűzőkezelés a súlyosabb esetekben, progrediáló kyphosisnál, azaz a háti görbület fokozódása esetén szükséges, amikor a deformitás meghaladja az 50 Cobb fokot. A fűző célja a csigolyatestek tehermentesítése és a passzív korrekció, mivel bizonyos részekben megtámasztja a törzset, más helyeken teret ad a helyes testtartásnak, légzésnek. A tehermentesítés a csontosodási folyamatok lezárulásáig fontos, hogy a maradandó, csontos alakváltozásokat megelőzzük. A fűzőnek csak akkor van értelme, ha a nap 24 órájában - azaz a tisztálkodás idejét kivéve állandóan - viselik a csontosodás befejeződéséig. Ekkor is létfontosságú a gyógytorna, amit a fűzőben kell gyakorolni. Erősítés nélkül ugyanis elgyengülnek, elsorvadnak az izmok, és mire a fűző levehető volna, egy másik fájdalmas problémakör kezdődne, a nem stabilizáló izomzat miatt, ami viszont a fűzőviseléssel megelőzhető.

Azon eljárások mellett, amelyek a gerinc kiegyenesítését célozzák meg, fontosak a helyes testtartást illetve a korrigált tartást támogató hétköznapi körülmények; gyermekeknél például a testmagasságnak megfelelően beállított íróasztal és szék. Továbbá fontos figyelembe venni azt is, hogy egy ferde asztal sokkal kedvezőbb a testtartás szempontjából, mint a vízszintes. Felnőtteknél a foglalkozás megválasztását is érinti a probléma, mert a gerincet fokozottan terhelő munka, a sok ülés vagy a fokozott fizikai terhelés nem javasolt.

Felnőttkorban, a növekedés befejeződése után, már nem lehet kiegyenesíteni a gerincet, de az izmok tónusának normalizálása: erősítés és nyújtás; tornával együtt a fűző viselése, hozzásegít, hogy a szövődmények (korai arthrosis, kopásos elváltozások, porckorong-sérv, izomcsomók) kialakulása lelassuljon, s az ezek nyomán kialakuló fájdalmak mérséklődjenek.

A műtét csak kivételes esetekben jöhet szóba, például, ha a görbület foka meghaladja a 70 Cobb fokot. Mindig alaposan fontolóra veszik az indokokat, ugyanis számos szövődménnyel járhat egy ilyen beavatkozás, amelyektől később még inkább szenvedhet a beteg.

A betegség prognózisa az esetek túlnyomó többségében jó. A gerincdeformitásból adódó rokkantság nagyon kivételes.

Megelőzés

Megelőzés elsősorban azokkal az intézkedésekkel lehetséges, amelyek gyermek- és ifjúkorban kedvezően befolyásolják a testtartást. Mint például a has- és hátizmok rendszeres edzése, az úszás, az olvasás hason fekve, a helyesen beállított magasságú és dőlésszögű íróasztal és szék használata, kerülendő a versenysport, a nehéz terhek cipelése, emelgetése.

Hasznos tudnivalók

Fontos a zsugorodásra hajlamos izmok nyújtása, mert akadályozzák a törzs kiegyenesítését. Ezek a hátsó comb és lábszárizmok, a combközelítő és -hajlító izmok, az egyenes hasizom, a bordaközi izmok, a mellizmok, valamint az oldalsó és hátsó nyakizmok.

Erősíteni kell a hátizmokat, a ferde és haránt hasizmot, a csípőnyújtó, a combtávolító izmokat.

A gerinc-, mellkas-, váll- és csípőmobilizáló gyakorlatokkal javítható a szövetek táplálása, az ízületek mozgásterjedelme.

Ajánlott gyógytornász szakember által egyénre szabott mozgásprogram heti három-négyszeri gyakorlása.

A manuálterápia, a masszázshozzásegít, hogy hatékonyabb legyen az aktív torna, de önmagukban csak rövid ideig hatnak.

Fontos az állóképesség megőrzése, javítása. Ennek érdekében ajánlott az úszás, a gyors gyaloglás, a röplabda, a kosárlabda, a sífutás. Állandóan figyelni kell a fájdalommentességre és a kiegyenesített tartásra. Ez érvényes a hétköznapi életre is. Munka közben az optimális testhelyzet többszöri felvétele, az ergonómikus munkakörülmények kialakítása, azaz a szék ülőmagasságának és támlájának, valamint az asztal, az asztallap, a számítógép megfelelő beállítása, a helyes emelési technika alkalmazása, mind hozzásegít a panaszmentességhez.

(Vége.)

Berényi Grilla

Előző rész: Scheuermann-kór 1.

Forrás: Házipatika.com

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna