**Что такое сколиоз?**

Термин «сколиоз» происходит от греческого слова «skoliosis», что означает «кривой, изогнутый». Это определение как нельзя точно характеризует искривление позвоночника, при котором изменения в нем происходят вертикально, то есть во фронтальной плоскости.

Некоторые ошибочно полагают, что сколиотическая осанка и сколиоз — это идентичные понятия. Однако это не совсем верно, поскольку под нарушением осанки подразумевается повышение мышечного тонуса с одной стороны позвоночника, а под сколиозом - изменение в связках и костной структуре.

Чтобы понять, что же такое сколиоз, нужно представить себе позвоночник человека в нормальном положении. Все мы знаем, что состоит он из позвонков, которые перемежаются с позвоночными дисками. Здоровое состояние нашей спины — это когда позвоночный столб имеет 4 правильных физиологических искривления.

Три из них находятся в шейном, поясничном и грудном отделе (лордозы), а четвертый располагается в крестце (крестцовый кифоз). Деформация всего одного звена системы приводит к неправильному положению мышечных тканей и формированию патологии, крайне отрицательно влияющей на общее состояние человека и на работу его внутренних органов.

**Почему возникает сколиоз?**

Сколиоз классифицируется как неструктурный (простой) и структурный (осложненный). До сих пор точно неизвестно, что именно становится причиной его возникновения и развития, однако статистика гласит, что в 80% случаев сколиоз возникает в идиопатической форме, то есть сам по себе.

Причины развития сколиоза можно разделить на две группы:

* приобретенные: всевозможные травмы позвоночника, в том числе и родовые, получаемые в результате неправильных действий акушерок, при неверном положении тела, принимаемом человеком, а также при недостаточной развитости мышц.
* врожденные: как правило, это дефекты и нарушения, возникшие во время внутриутробного развития ребенка, если его мама курила, неправильно питалась, употребляла алкоголь и вела малоподвижный образ жизни.

**Как часто диагностируется заболевание?**

В зависимости от того, в каком возрасте начинает развиваться сколиоз, выделяют определенные группы заболевания:

* Сколиоз инфантильный, который диагностируется у детей до трех лет.
* Ювенильный, выявляющийся у малышей постарше: от трех до десяти лет.
* Сколиоз юношеский (иначе называющийся подростковым), который диагностируется у детей в возрасте от десяти до пятнадцати лет.
* Взрослый, появляющийся в более зрелом возрасте - после того, как позвоночник перестает расти.

**Кто находится в группе риска?**

Наверное, мы не удивим вас, когда скажем, что искривлением позвоночника страдают даже дети дошкольного возраста, однако в группу риска чаще попадают подростки (5-9%). Причинами этого становятся элементарные проблемы своевременной диагностики сколиоза, некомпетентность некоторых врачей и невнимательность учителей и мам по отношению к малышам.

Взрослые тоже нередко становятся «жертвами» сколиоза: показатели распространенности заболевания растут с каждым годом и по некоторым данным сегодня составляют 50% населения, находящегося в возрасте от 25 до 50 лет.

**Лечение сколиоза**

Несмотря на то, что прогноз при лечении сколиоза на ранних стадиях благоприятен, эффективность терапии будет зависеть прежде всего от того, насколько своевременно было выявлено заболевание и верно ли был подобран тип лечения.

Лечить сколиоз лучше всего на самой первой стадии, когда болезнь только подкралась к позвоночнику и пытается его «изменить». Подбором комплексного лечения должен заниматься квалифицированный мануальный терапевт и остеопат.

Именно эти врачи, исходя из симптоматики болезни, степени ее развития, состояния больного и его возраста, должны назначить пациенту правильное лечение. Как правило, оно включает в себя консервативные и оперативные методы.

**Как лечится сколиоз?**

* сколиоз 1 степени в лечении не нуждается: юному пациенту будет достаточно регулярно наблюдаться у врача;
* при сколиозе 2 степени эффективной терапией считается ЛФК и массаж, которые помогают укреплять мышцы спины и обладают действием общеукрепляющего характера;
* сколиоз 3 степени потребует от пациента ношения специального корсета Шено, который необходимо будет надевать на не менее 16 часов в сутки и снимать во время приема ванны или душа;
* больному с 3 степенью сколиоза также может быть назначена специальная дыхательная гимнастика, созданная на основе концепции Катарины Шрот. Соблюдая ее рекомендации, в лечении сколиоза можно добиться довольно стойких результатов;
* наконец, сколиоз последней, 4 степени, терапии, к сожалению, уже не поддается: как правило, таким больным назначают оперативное лечение, при котором хирург металлическими стержнями выпрямляет позвоночник пациента до необходимого угла и фиксирует определенные его отделы.

**Важный постскриптум**

Оперативное вмешательство — это дорогостоящее «удовольствие», которое к тому же небезопасно и не дает 100% результата. Прежде всего, к хирургии при 4 степени сколиоза прибегают для того, чтобы предотвратить развитие заболевания и не допустить ухудшение состояния больного.

Исходя из этого, будет разумным лечить заболевание своевременно при помощи более щадящих и эффективных методов терапии и не допускать перехода сколиоза в последнюю, самую тяжелую стадию.