

Centrum léčebné rehabilitace

Edukační materiál - Idiopatická skolióza

Nejčastější typ skoliózy:

- nestrukturální
- strukturální - doprovázena řadou strukturálních změn na skeletu. Ohrožuje pacienta po celou dobu růstu do ukončení jeho zralosti.

Dělení idiopatické skoliózy podle období vzniku:

- Infantilní idiopatická skolióza – do 3 let věku dítěte – největší podíl na terapii mají rodiče.
- Juvenilní idiopatická skolióza – mezi 4. -9. rokem s maximem v 7 roku – v tomto věku lze využít aktivní spolupráce dítěte formou hry
- Adolescentní idiopatická skolióza – mezi 11. – 13. rokem

Cíl terapie ➡ Obnova správných pohybových vzorců

- Úprava pozice pánve a korekce svalových dysbalancí v pletenci pánevním, klenby nožní a stabilního chodila. To vede ke zlepšení chůze.
- Úprava svalové dysbance v pletencích ramenních
- Vytvoření trakční síly v oblasti křivky
- Posílení vnitřního stabilizačního systému
- Zmírnění až odstranění bolestí – většinou osového aparátu a hlavy.

Terapie:

- Vždy komplexní – na úrovni periferních svalových dysbalancí i centrálního řízení.
- Svalové napětí, které nejčastěji brání optimálnímu pohybu tlumit reciproční inhibicí.

a) pasivní

metody zaměřené na uvolnění měkkých tkání – míčková facilitace, měkké a mobilizační techniky, postizometrická relaxace atd.

b) aktivní

pohybová terapie – Spirální stabilizace - metoda MUDr Richarda Smíška, Klappovo lezení, metoda Schrottové, Vojtova metoda, PNF, metoda Brunkowové, metoda Mojžíšové, hippoterapie, hydrokinezioterapie atd...

Systematická péče:

- Důraz na spolupráci – rodiče, fyzioterapeut, učitel TV, dětský lékař, popřípadě trenér
- Dlouholetá a systematická terapie po celou dobu růstu + pokračování v dospělém věku
- Nevylučovat rekreační resp. zdravé sporty.

Prevence možných komplikací

- Pohybový aparát – výhřez meziobratlové ploténky. Bederní, krční stenózy, plochá noha, hallux valgus.
- Vnitřní orgány – poruchy kardiální, plicní, zažívací, gynekologické, neurologické i psychické.

Správně nastavená terapie a sport mají velmi příznivý vliv na psychiku dítěte i celé rodiny. Rodiče by měli vždy pochopit princip léčebné terapie a dodržovat její nastavení terapeutem.

Vhodné sportovní aktivity:

- horolezectví
 - nordic walking
 - běžky
 - orientační běh
 - plavání
- sportovní aktivity zaměřené na souměrnou aktivitu všech končetin i trupu

Pokud dítě provozuje sport zaměřen jednostranně je vždy nutná kompenzace po tréninku.

Nevhodné sportovní aktivity:

Sport, který je zaměřen jednostranně s asymetrickým držení těla při jeho provádění.

Aktivity s nárazy a prudkými doskoky...

- lukostřelba, střelba
- tenis
- sportovní gymnastika
- skok vysoký, skok do dálky,
- skoky v trampolíně atd.

Každá skolióza se může v kterémkoliv věku zhoršit. Proto je nutné si od dětského věku osvojit vhodné kompenzační cvičení a sportovní aktivitu jako prevenci progresu skoliotické křivky v dospělosti a využít preventivní programy vedené odborníky.