

Кіфозом називається стан хребта, за якого відбувається надмірне викривлення в ділянці грудних хребців, з опуклістю назад.

Правильна анатомічна форма хребта має 4 вигини, які надають йому S-подібної форми.

Неприродний (патологічний) кіфоз - це посилення опуклості, яке частіше виникає в грудному відділі хребта.

Захворювання це належить до патологічних, але також не виключений його розвиток на тлі фізіологічного відхилення.

Нормальний кут нахилу хребетного стовпа від 15 до 30 градусів.

Проблема діагностується в разі, якщо вигин грудного відділу становить 45 градусів або більше.

Іноді може виникати кіфоз у шийному та поперековому відділах, проте ці випадки трапляються вкрай рідко.

Причини кіфозу

Виникнення і розвиток кіфозу може бути з різних причин, визначити які може тільки досвідчений фахівець.

Причини кіфозу хребта діляться на 2 категорії:

- вроджені,
- набуті - деформація хребта пов'язана з дією різних несприятливих факторів.

Фактори, які впливають на схильність до виникнення та розвитку хвороби:

- Спадковість: Деякі люди можуть бути генетично схильні до кіфозу через форму і будову хребта.
- Дизонтогенетична неповноцінність дисків: Це вроджений стан, за якого диски між хребцями сформовані неправильно, що призводить до більш вираженого кіфотичного вигину.
- Пологові травми: Травми, отримані під час пологів, можуть вплинути на розвиток хребта, що може призвести до відхилень і спровокувати розвиток кіфозу.
- Інтенсивний ріст хребта: Швидке зростання в підлітковому віці іноді може призвести до перебільшеного кіфотичного вигину.
- Неправильне положення тіла: Неправильна постава, наприклад сутулість або тривале сидіння в неправильному положенні, може сприяти розвитку кіфозу.
- Запальні та травматичні процеси: Травми хребта, інфекції або запальні захворювання можуть спричиняти аномальне викривлення хребта.
- Туберкульозне ураження хребетного стовпа: Специфічне інфекційне ураження хребта, спричинене мікобактеріями.
- Слабкість м'язового корсета: Недостатній розвиток і міцність м'язів, що утримують хребет у правильному положенні.
- Компресійні переломи хребців: Найчастіше виникають у літніх людей, до того ж у групі ризику перебувають жінки через постменопаузальний остеопороз, що розвивається.

Кіфоз грудного і шийних відділів негативно впливає на функціональність усього організму і роботу багатьох органів.

Особливо сильно реагує організм при гострій формі захворювання. Крім больових відчуттів пацієнти скаржаться на збої в роботі серця, закрепи, оскільки йде тиск на черевну порожнину, страждають тазові органи.

Симптоми кіфозу

Найяскравішим симптомом викривлення хребта в ділянці грудного відділу є сильне візуальне виділення лопаток, а плечі видаються глибоко вперед. Крім того, залежно від ступеня вираженості кіфозу і наявності інших супутніх захворювань.

До загальних симптомів належать:

- біль або дискомфорт у спині
- округлий вигляд верхньої частини спини
- скутість у спині
- втома
- м'язова слабкість
- ураження стегнових і колінних суглобів
- порушення травлення;
- утруднене дихання або зниження життєвої ємності легень у важких випадках

У разі шийного кіфозу, скарги на оніміння і болі в руках, а також часті перепади артеріального тиску.

Грудний кіфоз проявляє себе підвищеною стомлюваністю і болючістю м'язів спини. У разі посилення кута вигину починають страждати внутрішні органи, що проявляється симптоматикою з боку органів дихання, серця, сечовидільної системи та шлунково-кишкового тракту.

Поперековий кіфоз супроводжується болем у попереку, онімінням і слабкістю в ногах. Нетриманням калу і сечі, проблемами в статевому житті, перепадами артеріального тиску.

Типи кіфозу

Кіфоз можна розділити на різні типи залежно від його причин та особливостей. До основних видів кіфозу належать:

- Фізіологічний кіфоз: Це нормальне, обумовлене віком округлення хребта, яке зазвичай спостерігається у немовлят і дітей молодшого віку. Як правило, такий вид кіфозу не потребує виправлення або будь-якого лікування і виправляється в міру зростання дитини.
- Патологічний кіфоз: Виявляється як наслідок розвитку захворювання або травми, наприклад, остеопорозу, інфекції хребта або пухлини.
- Генотиповий кіфоз: Найчастіше є спадковим і пов'язаний зі структурними аномаліями в хребті.
- Компресійний кіфоз: Причиною цього типу є компресійні переломи хребців, унаслідок яких знижується їхня висота. Часто зустрічаються в осіб з остеопорозом або внаслідок отриманих травм.

- Мобільний кіфоз: Характеризується оборотним викривленням хребта і часто трапляється в підлітків і молодих людей, які мають слабкі м'язи спини і не контролюють положення своєї постави.
- Туберкульозний кіфоз: Пов'язаний з інфекцією в хребті, туберкульозним спондилітом, і зумовлений руйнуванням тіл хребців та їхньою компресією, що призводить до деформації хребта.
- Кутовий і дугоподібний: Кутовий кіфоз характеризується появою горба, за якого між ураженими хребцями утворюється гострий кут, що спричиняє виражене викривлення. Дугоподібний має вигляд правильного півкола в грудному відділі хребта.

Діагностика кіфозу

Під час діагностики кіфозу насамперед проводиться візуальний огляд.

Лікар оцінює кривизну вигину хребта, його рухливість і стан м'язів, що його оточують, перевіряє рефлекси.

Велику роль у встановленні діагнозу відіграє спілкування з хворим, від якого фахівець дізнається про розвиток захворювання, з чого і коли почалися проблеми, як довго протікає хвороба, які нові симптоми з'явилися останнім часом, яке лікування до цього використовувалося, чи супроводжується хвороба больовим синдромом. Обов'язково проводиться пальпація спини, шиї, визначається, наскільки добре розвинені м'язи, наскільки чутливою є шкіра. Також перед лікарем стоїть завдання визначити неврологічний статус, для цього проводять низку тестів. Для оцінки ступеня викривлення і виявлення основних причин проводиться рентгенологічне дослідження. Роблять знімки як прямі, так і бічні або прицільні. Ракурс може бути різним, навіть нестандартним - це все для того, щоб лікар міг отримати повну картину, спрогнозувати подальший розвиток захворювання і призначити максимально ефективне лікування.

Для уточнення стану кісткових тканин може знадобитися комп'ютерна томографія. Якщо є підозра на наявність патології в м'яких тканинах, призначається магнітно-резонансна томографія.

Лікування кіфозу

Лікування кіфозу залежить від його виду, ступеня тяжкості та наявності симптомів.

Першим етапом лікування, як правило, є консервативна терапія.

Консервативне лікування проводиться комплексно і містить такі напрямки, які дають змогу зміцнити м'язовий корсет і розвантажити хребетний стовп:

- Мануальна терапія: Спрямована на поліпшення постави і зміцнення м'язів спини. Впливає на сегменти хребта, суглоби, м'язи і зв'язки для усунення зсувів і функціональних блоків у суглобах, усунення м'язових спазмів і больових тригерних точок.
- Фізіотерапія: Спрямована на полегшення болю, поліпшення гнучкості та корекцію постави.
- Застосування ліків: Знеболювальні препарати і лікування основних захворювань, таких як остеопороз або запалення, дають помітне полегшення пацієнту.

- Ортопедичні пристосування: Підліткам можуть бути рекомендовані ортопедичні пристосування для запобігання подальшому прогресуванню викривлення.

У разі неефективності консервативних методів лікування (прогресування патологічного процесу) може бути показано хірургічне втручання для виправлення викривлення хребта, його стабілізації та зменшення тиску на спинний мозок і нерви.

Профілактика кіфозу

Суть профілактичних заходів полягає в запобіганні патологічного викривлення хребта.

Профілактика кіфозу або зменшення його вираженості може бути досягнута такими заходами:

- Вправи для м'язів спини: Регулярне виконання вправ, допоможуть знизити больові відчуття і затиски міжхребцевих дисків.
- Правильна постава: Дотримання і контроль своєї поведінки під час тривалого сидіння, стояння і підйому важких предметів допоможе запобігти розвитку кіфозу.
- Регулярні фізичні вправи: Фізична активність сприяє загальному здоров'ю хребта, поліпшенню кровообігу і підвищенню тонусу м'язів хребта.
- Контроль ваги: Підтримка здорової маси тіла знижує навантаження на хребет.

Досить добре допомагають у зміцненні м'язового корсета спини такі види спорту як: плавання та фітнес.

Так само добре тонізує мускулатуру контрастний душ.

Розслабити м'язи допомагає розминка (не менше ніж один раз на годину).

Для сну слід придбати ортопедичний матрац.

У щоденний раціон харчування слід включати рибу, молочну продукцію, свіжі овочі та фрукти.

Кіфоз - це захворювання хребта, яке може значно погіршити ваше життя і принести велику кількість наслідків.

Тому важливо знати причини виникнення цієї недуги, намагатися контролювати своє положення протягом дня і не перевантажувати свій хребет.

За правильного підходу кіфоз можна ефективно лікувати, а в деяких випадках і зовсім запобігти, що дасть змогу зберегти здоров'я, а отже, поліпшити своє самопочуття і якість життя.