

Сутулість

Наш сучасний світ і електронний його прогрес призвели до того, що більшість людей проводить більшу частину свого часу сидячи.

Сидячий спосіб життя небезпечний тим, що ми, згорбившись, сидимо за столом, перед екранами всіляких гаджетів, часто навіть не контролюючи свого положення.

Це входить у нашу звичку, виробляючи неправильне положення, і призводить до "сутулості" - проблеми з поставою, яка може мати серйозні наслідки для нашого здоров'я і самопочуття.

Розуміння цього стану дуже важливе, оскільки воно може допомогти нам зберегти здоров'я хребта і загальне самопочуття.

Сутулістю є деформація спини, яка виникає внаслідок ослаблення її м'язів, що призводить до відсутності правильної постави та нетримання її протягом дня.

Найчастіше сутулість виникає в дитячому віці, коли йде ріст і формування скелета.

Тому дуже важливо стежити за поставою дитини і своєчасно вживати заходів для розв'язання проблеми.

У разі занедбаного стану порушення постави, йде швидке прогресування, що загрожує незворотними порушеннями в розвитку лінії хребетного стовпа.

Причини сутулості

Як правило, у розвитку будь-якої патології завжди присутні кілька причин. Сутулість спини може бути зумовлена різними чинниками, як внутрішніми, так і зовнішніми.

Ось деякі з основних причин:

- **Неправильна постава:** найпоширеніша причина сутулості. Незручний стілець або неправильна висота столу на роботі, надто м'яке ліжко вдома - все це формує неправильне положення хребта, до якого ми з часом звикаємо. Це призводить до м'язового дисбалансу та структурних змін у хребті.
- **Вроджена сутулість:** деякі люди, на жаль, можуть мати генетичну схильність до сутулості. Обумовлено це деяким відхиленням під час внутрішньоутробного розвитку. Це є найменш поширеним типом аномалії в розвитку хребта.

- **Остеопороз:** захворювання, що призводить до ослаблення кісткової тканини, що своєю чергою сприяє формуванню сутулої постави.
- **Пошкодження хребта:** травми або пошкодження хребта, неправильне навантаження або розтягнення м'язів спини можуть призвести до аномального викривлення хребта, що може стати причиною сутулості.
- **Нейром'язові захворювання:** такі захворювання, як м'язова дистрофія або хвороба Паркінсона, впливають на силу і міцність м'язів, що важливо для контролю над поставою.

Діагностика сутулості

Сутулість являє собою посилений кіфоз грудного відділу хребта.

Вигин хребта в грудному відділі має певний кут, за яким можна судити про той чи інший ступінь порушення постави.

Діагностика сутулості полягає в огляді та інструментальній діагностиці пацієнта.

Для виявлення змін у викривленні хребта, ослаблених або перенапружених м'язів, а також будь-яких структурних проблем, що лежать в основі захворювання, медичні працівники можуть використовувати рентгенівські знімки, МРТ або КТ.

Найчастішим методом діагностики є МРТ (магнітно-резонансна томографія).

Цей метод безпечніший через відсутність шкідливих рентгенівських променів. Його можна проводити навіть дітям і вагітним.

Завдяки результатам МРТ можна діагностувати сутулість і призначити правильне лікування.

Так само використовується такий метод, як мануальне м'язове тестування.

Цей метод є унікальним і заснований на визначенні біологічно зворотного зв'язку з тілом. Він охоплює оцінку сили та функції певних м'язів спини, шиї та плечей для виявлення слабкості або дисбалансу.

Симптоми сутулості

Форма хребетного стовпа з плавними вигинами спочатку закладена природою для його правильної роботи.

Різного роду зміни тягнуть за собою низку проблем, пов'язаних зі спиною.

Сутулість спини може проявлятися кількома симптомами, ступінь вираженості яких може варіюватися у різних людей по-різному.

До загальних симптомів належать:

- Біль у спині: постійний дискомфорт або біль у верхній і нижній частині спини є характерним симптомом сутулості.
- Сутулість: помітне зменшення зросту або сутулість у грудному відділі можливо одразу помітити візуально. Що підказує про необхідність вжиття термінових заходів щодо виправлення проблеми.
- Втома: втома і важкість у спині та попереку, які після невеликого відпочинку минають. Проте з часом навіть нічний сон не приносить полегшення, з'являється болючість у грудному відділі хребта.
- Порушення дихання: порушення біомеханіки при сутулості можуть призводити до порушення екскурсії грудної клітки та до проблем з органами дихання і серця.
- Обмеження рухливості: сутулість може обмежувати діапазон рухів, що ускладнює виконання повсякденних дій.

Лікування сутулості

На більш ранніх стадіях, сутулість досить легко вилікувати. Особливо це стосується дітей, достатньо контролювати положення спини дитини.

Дуже добре допомагає плавання, яке допомагає зміцнити м'язи спини, не створюючи надмірно великого навантаження на скелетну мускулатуру.

Будь-яке фізичне навантаження потрібно додавати поступово, роблячи це під контролем лікаря або тренера.

На пізніших стадіях сутулість важче піддається консервативному лікуванню. Лікарі призначають хворому тривалий курс мануальної терапії, прийоми якої спрямовані на витягування хребта, розслаблення м'язів, що прийняли неправильне звичне положення.

Дуже ефективно з цим справляється тракційна терапія, яка передбачає використання м'якого, контрольованого розтягування для зниження тиску на хребет і поліпшення постави.

Індивідуально підібрана програма фізіотерапії допомагає зміцнити м'язи, виправити поставу і поліпшити гнучкість.

Порушення постави виникають коли ослаблений і неправильно функціонує власний м'язовий корсет.

Для правильного коригування постави використовують спеціальні ортопедичні вироби, які допомагають привчити хребет до фізіологічно правильного положення, а також виправити наявні деформації та викривлення.

На розсуд лікаря іноді призначають знеболювальні препарати, у разі коли сутулість набуває важкої форми і спричиняє больові відчуття.

Спеціальні зміцнювальні вправи та вправи на розтяжку допомагають зміцнити й зробити еластичними м'язи спини, що сприяє збільшенню мобільності спини, гнучкості хребта та поліпшенню постави.

Крім того, глибокі впливи допомагають поліпшити живлення м'язових волокон, які зазнали дистрофічних змін через відсутність адекватного навантаження.

Важливу роль відіграє призначення збалансованого харчового раціону з підвищеною кількістю білків, курсу вітамінно-мінеральної терапії. При цьому особлива увага приділяється кальцієвмісним продуктам і препаратам.

Оскільки кожен випадок кіфозу індивідуальний, то і підхід до усунення проблеми так само має індивідуальне значення.

Хірургічне втручання у випадках кіфозу застосовується досить рідко.

Однак в особливо важких випадках, коли терапія не дає необхідного результату, доводиться вдаватися до оперативного втручання.

Це пов'язано з тим, що операція має бути спрямована не тільки на випрямлення хребта, а й на вирішення супутніх проблем, спричинених кіфозом.

У важких випадках сутулості для стабілізації хребта і виправлення його викривлення може бути проведена операція зі з'єднання хребців, коли хребці з'єднуються між собою у вигляді міцної зв'язки.

Ще одним варіантом хірургічного лікування є остеотомія, яка полягає в резекції хребців, що дає змогу отримати корекцію до 15 градусів на кожному рівні.

Вертебропластика і кіфопластика - це малоінвазивні методики, які застосовуються для лікування патології на тлі остеопорозу. Використовуються цементоподібні матеріали для зміцнення і стабілізації зламаних хребців.

Наслідки порушень постави

Зневажливе ставлення до стану своєї постави і відсутність своєчасного лікування можуть призвести до низки довгострокових наслідків.

Невилікувана сутулість може посилити деформацію хребта і призвести до подальших ускладнень, таких як: сколіоз, патологічний кіфоз, лордоз.

Посилення сутулості може сприяти розвитку дегенеративних захворювань дисків хребта, що в подальшій перспективі може сприяти розвитку остеохондрозу і його ускладнень, що в підсумку призводить до хронічного болю і обмеження рухливості.

Хребет має прямий зв'язок із роботою всіх внутрішніх органів людини. Будь-яка проблема, пов'язана зі спиною, не може не позначитися на загальному самопочутті та здоров'ї.

Сутулість може призвести до проблеми зі здавлюванням внутрішніх органів, що призводить до проблем із травленням, кровообігом і диханням.

Профілактика сутулості

Для підтримки здорової постави і загального самопочуття дуже важлива профілактика сутулості спини.

Ось деякі профілактичні рекомендації:

- Підтримка правильної постави: Слідкуйте за положенням своєї постави під час сидіння, стояння або ходьби.
За можливості використовуйте ергономічні меблі та стежте за положенням свого хребта під час відпочинку.
- Регулярні фізичні вправи: Регулярно займайтеся фізичними вправами на зміцнення м'язів спини, що допоможе вам поліпшити свою поставу і здоров'я хребта загалом.
- Правильне харчування: Збалансоване харчування, багате кальцієм і вітаміном D, підтримає здоров'я ваших кісток і знизить ризик розвитку остеопорозу.
- Відмова від паління і надмірного вживання алкоголю: Ці звички сприяють погіршенню живлення вашого хребта і посилюють проблеми, пов'язані з ним.

Сутулість спини - поширений, але, на жаль, часто недооцінюваний стан, що має значний вплив на здоров'я і якість життя людини.

Розпізнання причин і симптомів має вирішальне значення для своєчасного втручання і поліпшення результатів. Підтримуючи правильну поставу протягом усього дня, ведення активного способу життя, можна ефективно запобігти й усунути сутулість спини, забезпечивши собі більш здорове і комфортне життя. Пам'ятайте, що здоров'я вашого хребта - це невід'ємна частина вашого загального самопочуття.