

ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΕΣ ΑΝΩΜΑΛΙΕΣ

...

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τι είναι οι ορθοσωμικές ανωμαλίες

Με τον όρο “ορθοσωμικές ανωμαλίες” αναφερόμαστε στο σύνολο των διαταραχών που επηρεάζουν την σωστή, “ορθή” στάση του σώματος συνεπώς πρόκειται για παθήσεις της σπονδυλικής στήλης και μόνο.

Οι διαταραχές αυτές αποτελούν βασικά πρόβλημα αισθητικό, με ό,τι αυτό συνεπάγεται στη ψυχολογία του παιδιού, και μόνο σε ακραίες περιπτώσεις έχουν επίπτωση στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα και, σπανιότερα, στον νωτιαίο μυελό.

Η διάγνωση γίνεται στην ηλικία των 10-17 ετών. Ωστόσο, οποιοδήποτε σύμπτωμα παρουσιαστεί έξω από αυτά τα ηλικιακά όρια θα πρέπει να κινητοποιήσει το οικογενειακό περιβάλλον προς αναζήτηση υποστήριξης από ειδικό.

Κατηγορίες

Σκολίωση(σκολιός=κυρτός, στραβός) : Παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης (ΣΣ) με κύρια χαρακτηριστικά την πλάγια κλίση και στροφή των σπονδύλων στο μεγαλύτερο ποσοστό.

Κύφωση (κύφος=καμπούρα) : Αύξηση της φυσιολογικής κυρτότητας της θωρακικής μοίρας της ΣΣ ή δημιουργία πρόσθιας κυρτότητας εκεί που φυσιολογικά δεν υπάρχει.

Κυφωσκολίωση : Συνδυασμός των ανωτέρω δύο.

Λόρδωση (πήρε την ονομασία της από τη στάση που συνηθιζόταν να παίρνουν οι Λόρδοι της εποχής) : Αύξηση της φυσιολογικής καμπυλότητας της σπονδυλικής στήλης στην οσφυϊκή μοίρα (μέση). Η λόρδωση της ΟΜΣΣ δεν είναι στην πραγματικότητα πάθηση, όπως είναι η σκολίωση και η κύφωση, αλλά το αποτέλεσμα μιας άλλης παραμόρφωσης, συνήθως της κύφωσης, και μερικές φορές της δυσλειτουργίας των ισχίων.

Αίτια ανά κατηγορία - Σκολίωση

Λειτουργικές ή δευτεροπαθείς σκολιώσεις (έχουμε διατήρηση της αρχιτεκτονικής των σπονδύλων, έλλειψη στροφής και διόρθωση από τον ίδιο ή τον γιατρό). Οφείλονται σε αντισταθμιστικούς παράγοντες (κλίση λεκάνης, ανισοσκελία, πυελική ασυμμετρία), ανταλγική σκολίωση (δισκοπάθειες), κακή στάση.

Πρωτοπαθείς ή οργανικές σκολιώσεις (είναι δύσκαμπτες, δεν διορθώνονται και συνοδεύονται από στροφή των σπονδύλων). Α) *Ιδιοπαθής σκολίωση* (80% των περιπτώσεων), δεν υπάρχει ακριβής αιτιολογία της πάθησης, ωστόσο υπάρχουν ενδείξεις ότι στην εμφάνισή της παίζουν ρόλο παράγοντες κληρονομικοί(30%), μηχανικοί και διατροφής. Β) *Συγγενής σκολίωση* εξαιτίας ανωμαλιών της ΣΣ. Γ) *Νευρομυική ή παραλυτική σκολίωση* λόγω διαταραχής της ισορροπίας των μυών του κορμού.

Αίτια ανά κατηγορία - Κύφωση

Εύκαμπτη κύφωση. Είτε οφείλεται σε αδυναμία μυών ή κακή στάση είτε είναι αντισταθμιστικός παράγοντας λόγω λόρδωσης.

Δύσκαμπτη κύφωση. Τα αίτια εντοπίζονται στη διαταραχή της ανάπτυξης των σπονδύλων ή σε συγγενείς ανωμαλίες.

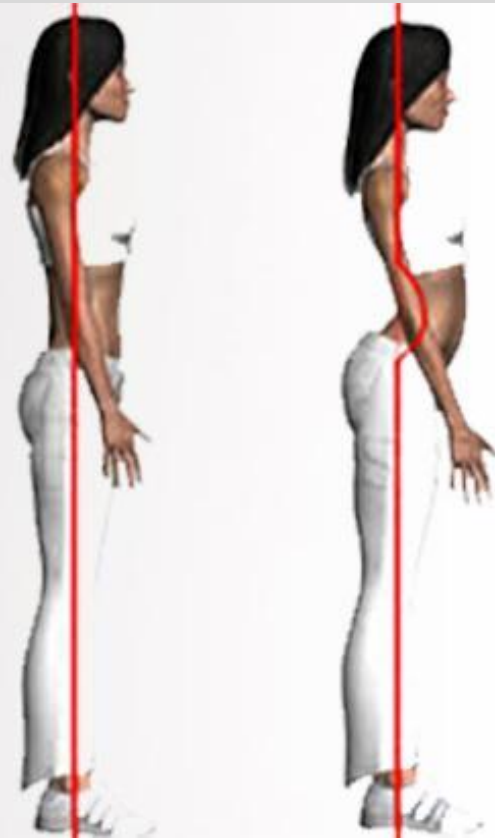
ΚΥΦΩΣΗ



ΣΚΟΛΙΩΣΗ



ΛΟΡΔΩΣΗ



Στατιστικά στοιχεία

Ποσοστό εφήβων 5-10% και ηλικίας από 9 έως 14 ετών θα παρουσιάσει σκολίωση.

4-8% στην ίδια κατηγορία θα παρουσιάσουν κύφωση.

ADAM'S TEST



Adam's
Bending test



Τρόποι αντιμετώπισης

Συνδυασμός δυναμικών ασκήσεων με αντιστάσεις και διαστατικών ασκήσεων σε αναλογία 80/20. Ως προθέρμανση χρησιμοποιούμε τις ίδιες ασκήσεις, αλλά σε πιο μέτρια ένταση. Οι διατάσεις εκτελούνται στο τέλος. Λαμβάνουμε υπόψη τον βαθμό και τη σοβαρότητα του προβλήματος και ρυθμίζουμε ανάλογα την ένταση των ασκήσεων ξεκινώντας προοδευτικά. Στόχος είναι να φτάσουμε σε ένα επίπεδο όπου ο ασκούμενος θα "δυσκολεύεται" να εκτελέσει την άσκηση. Οι ασκήσεις εκτελούνται σε όλο το εύρος κίνησης.

Ασκήσεις εδάφους, χρησιμοποιούμε το βάρος του σώματος.

Ασκήσεις με βάρη και λάστιχα.

Ασκήσεις σε μηχανήματα ή στο γυμναστήριο.

Αν συνυπάρχουν καρδιοαναπνευστικά προβλήματα, συνδυάζουμε και την αεροβική άσκηση.

Προσδιορισμός στόχου

- Προσδιορίζουμε την ελάχιστη χρονική διάρκεια του προγράμματος για να γίνει επαναξιολόγηση
- Μετράμε τη βελτίωση της μυικής δύναμης
- Αξιολογούμε την ευλυγισία
- Σωματομετρήσεις
- Ψυχολογική υποστήριξη

Σχεδιασμός ασηκησιολογίου

Θα πρέπει να ληφθούν υπόψη στον σχεδιασμό του προγράμματος οι εξής παράγοντες:

-Ελεύθερος χρόνος του παιδιού.

-Καλή συνεργασία με γονείς.

-Εξοπλισμός (βαράκια-όργανα γυμναστικής-κατάλληλος χώρος).

-Ιδιοσυγκρασία του παιδιού.

-Συστηματική επαφή μαζί του, ενθάρρυνση.

-Επίλογή κατάλληλων ασκήσεων, συχνότητα

Ασκήσεις (ενδεικτικό πρόγραμμα)

1. Ανοίγματα με βαράκια ανάσκελα > 4 X12
2. Κάμψεις (pushups) με τα πόδια πάνω σε πάγκο τεντωμένα > 4X12
3. Pull over με αλτήρα 4X12
4. Κρέμασμα στο μονόζυγο με τα χέρια ανοιχτά > 4X 10 για 10-20 δευτερόλεπτα
5. Κοιλιακοί στο μονόζυγο με τα χέρια κλειστά και τις παλάμες προς τα μέσα > 4X15
6. Κοιλιακοί στο πάτωμα Plank > 3X12 στο κάθε πόδι
7. Καθίσματα > 3X12
8. Προβολές > 3X12