

# Гръбначни изкривявания

## Видове гръбначни заболявания и превенция

Ивайло Пандурски

От 25.12.2007, четете се за 6 мин.

Какво представлява гръбначният стълб?

Сколиоза

Кифоза

Лордоза

Гръбначният стълб е един от най-важните компоненти на човешкото тяло. Той ни осигурява гъвкавост и действа като амортизатор, който поглъща всички стресови натоварвания, на които сме подложени ежедневно.



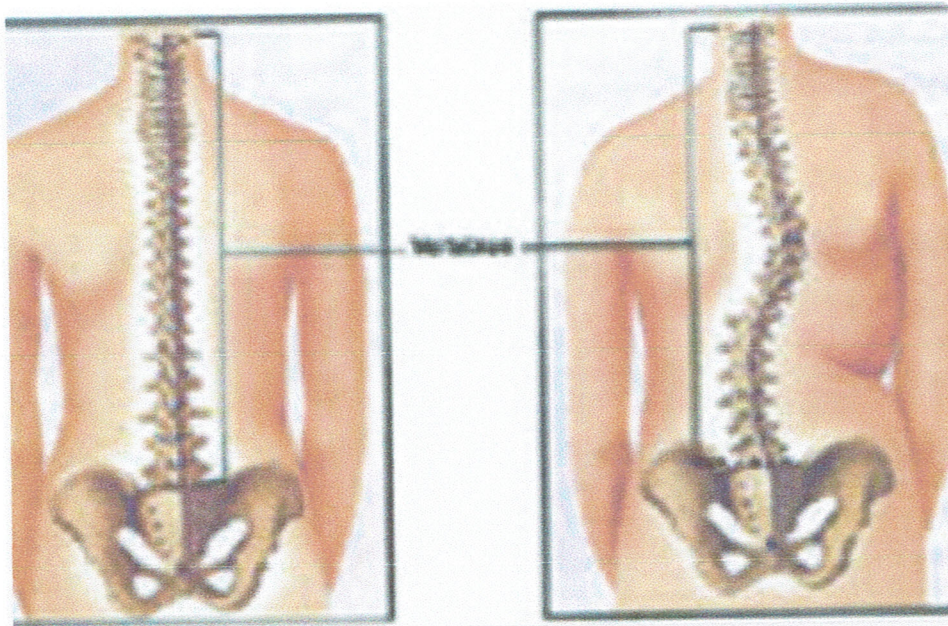
### Какво представлява гръбначният стълб?

Гръбнакът е сложна структура, осигуряваща връзка между множество кости - череп, кръстова кост, ребра, гръбначни прешлени. Състои се от 33 прешлена, разделени в различни отдели (шийен, гръден, поясен, опашен) и структурно е във формата на буквата „S“. Той е и информационна „магистрала“, по която на ден минават безброй нервни импулси. Може да

се каже, че гръбначният стълб е най-важният компонент от опорно-двигателния апарат.

Това е причината да следим постоянно неговото състояние. За съжаление този така важен компонент на човешкото тяло е доста податлив на деформации и травми. Проблемите с деформациите на гръбначния стълб са възникнали още когато прадедите ни са се изправили и са започнали да ходят на два крака и сега започват да се задълбочават поради заседналият начин на живот и неестествените пози, които заемаме всеки ден (ако се замислим 90% процента от времето си модерният човек прекарва седнал). Съществуват три основни вида **гръбначни изкривявания**: сколиоза, кифоза и лордоза.

## Сколиоза



Сколиозата е деформация на гръбначния стълб, която се състои в **изкривяване на гръбнака** настрани (латерално) т.е. на ляво или на дясно. Счита се за най-сериозния вид деформация. Обикновено се получават допълнителни кривини по гръбнака, тъй като тялото се стреми да се стабилизира, както и накланяне на главата, раменете и таза в противоположни посоки. Когато водещата кривина е отдясно, сколиозата се нарича декстросколиоза, а когато е наляво се нарича левосколиоза. Сколиозата може да се намира в различните области на гръбнака. Тя е причина за дисбаланс на мускулите на гърба и най-вече в еректорите (мускулите, които ни поддържат изправени), което от своя страна води до постоянно напрежение в тях. В зависимост от степента на деформация (градуса на изкривяването) може да се получат и структурни изменения на целия гръбнак, намаление на неговата дължина (което води до скъсяване на ръста), както и видим дисбаланс в симетрията на тялото. Заболяването бива вродено или придобито.

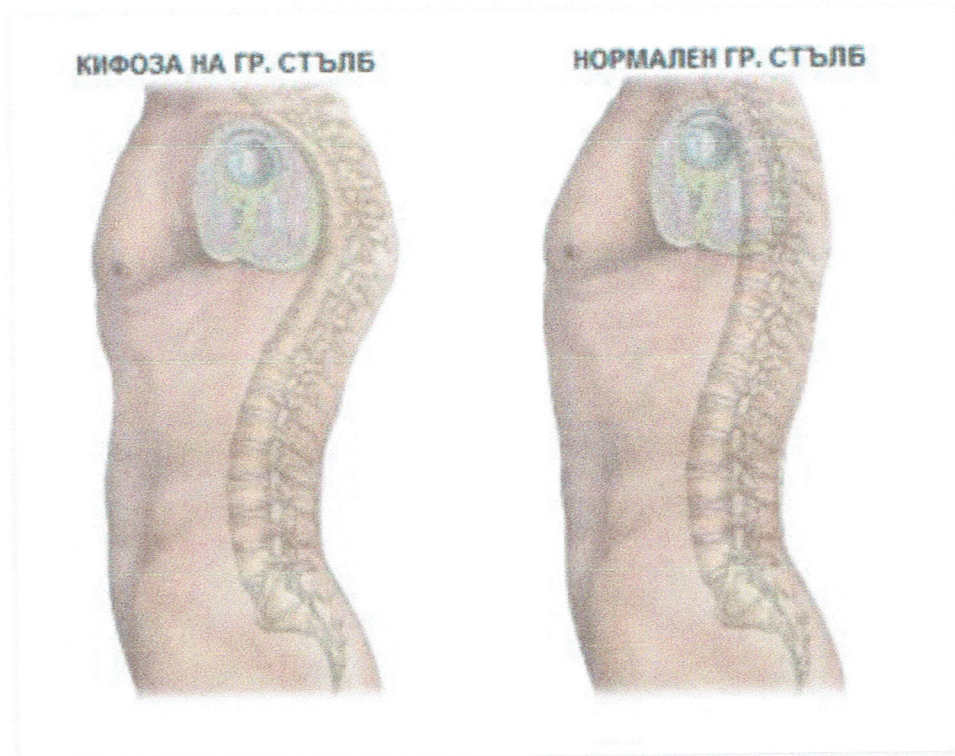
Аномалии в развитието на строежа на прешлените по време на бременността са причините за появата на т.нар. вродена сколиоза. За съжаление появата им е все още неясна за медицината. Придобитите сколиози могат да са:

- в следствие на прекаран рахит (рахитични)
- в следствие на неправилна стойка в училище или на работа
- в следствие на дисбаланс в работата на гръбните мускули
- в следствие на травма, претърпяна операция или тежко заболяване

По-често срещаната форма на сколиозата е т.нар. функционална, при която няма изменение на формата на гръбнака и е обратима т.е. лечима чрез комплекс от физиотерапевтични упражнения, правилна стойка и плуване. Другата степен на заболяването е т.нар. структурна сколиоза, при която има

структурни изменения и води до промяна на цялостната симетрия на тялото, наблюдава се и усукване на гръбнака (торзио). Лечението в този случай спомага за консервиране, т.е. да не се влошава състоянието и в по-благоприятни случаи до подобрене. Лечението се състои в носенето на корсет до завършване на пубертета, а в по-тежки случаи операция и поставяне на импланти.

## Кифоза



Кифозата е деформация на гръбначния стълб, която се характеризира с неестествена извивка на гръбнака в горната му част, което води до появата на гърбица (както и на скъсяване на дължината на гръбнака). Кифозата също може да бъде вродена или придобита. В повечето случаи вродената е по-тежката форма на заболяването и е придружена със структурни изменения на гръбнака, а лечението е чрез поставяне на корсет до края на пубертета или оперативно (вродената деформация може и да е в по-лека форма). Придобитата кифоза е по-лека от вродената. Причините за нея са:

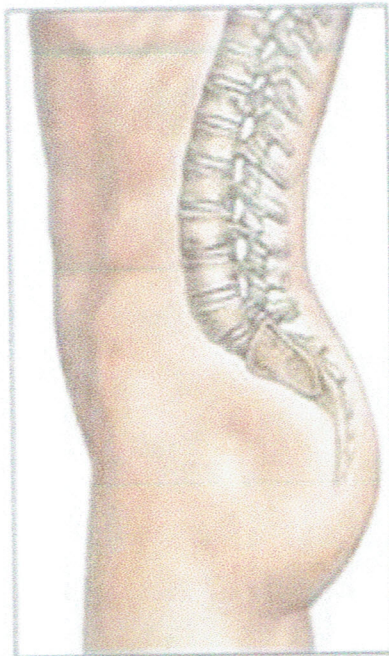
- прекарано тежко заболяване (рахит и др.)
- недохранване в ранна детска възраст
- слаба гръбна мускулатура
- неправилна стойка и позиция на седене в т. нар. "порочна поза"

Понякога придобитата форма също води до структурни изменения на гръбнака, но в по-леките и форми е лечима чрез физиотерапия, плуване и правилна стойка.

## Лордоза

Лордозата е изкривяване на гръбнака в неговата лумбална област (кръста), като прешлените са извити към корема. При тази деформация се усещат болки в областта на кръста и дискомфорт при седене в правилна позиция, чисто визуално се получава изпъкване на корема. Най-честа причина за лордозата е неправилна позиция на тялото и слаба абдоминална мускулатура или твърде скъсена мускулатура на кръста, а заболяването може да бъде и вродено. Структурни изменения на прешлените не се наблюдават толкова често, колкото при сколиозата и кифозата. Лечението е предимно чрез физиотерапия, плуване и стречинг.

Важно е да се знае, че **гръбначните изкривявания** в повечето случаи са

**НОРМАЛНА  
ЛУМБАЛНА ОБЛАСТ****ЛОРДОЗА**

лечими, но също така повечето хора не знаят че ги имат, така че ако имате съмнения, най-сигурният начин е просто да се консултирате със специалист ортопед. Често лечението се състои в физиотерапевтични упражнения, масажи, стречинг, плуване и не на последно място коригиране на стойката в изправено положение и седеж. Ако нямате твърде сериозно изкривяване, заниманията във фитнеса биха ви били от полза, стига да използвате умерени тежести, още повече, че някои от упражненията се припокриват с физиотерапевтичните (хиперекстензии, набирания и др.).



