

Referaat

Skolioos

Maia Raag

2012

Mis on skolioos?

Lülisamba kõverdumine.

Scoliosis(ld.k.)

Scoliosis(ingl.k.)

1.Selgitus.

Skolioos on lülisamba kõverdumine küljele,mida näeb selga tagantpoolt vaadates.Kõverus võib asetseda kõikjal lülisambas,aga saab tavaliselt alguse lülisamba nimme- osast.Kerget lülisamba kõverdumist esineb üsna sageli ja seda peetakse tavaliselt asümmeetraks.

Normaalselt on lülisambal neli otsesuunalist kõverdust:

- kaelaosa
- rinnaosa
- nimmeosa
- ristluuosa

Skolioosi korral tekib lülisamba haiguslik kõverdumine külgsuunas.Haiguse viimases staadiumis pöörduvad lülid ümber oma telje ja deformeerub ka rindkere ning tekivad südame ja kopsude tegevuse häired.Skolioosist on tavaliselt haaratud lülisamba nimme-ja rinnaosa.

Kasvueas,kui lihas on veel treenimata ja nõrk,kujuneb sellest välja rühihäire-üks abaluu tõuseb ülespoole,teine vajub allapoole.Tavaliselt tõuseb see õlg,mille peal kotti kantakse.See on küll suuremate laste haigus,kuid tõenäoliselt hakkavadki hilisemad seljahädad välja kujunema just raske koolikoti kandmisest algklassides.

Kiiresti kasvavatel lastel võib skolioos eriti süveneda.Tihti kõverdub selg kahes suunas moodustades S-tähe kuju.Selgroolülid asetsevad üksteise suhtes mitte täpselt kohakuti,vaid nihkes.Kui kõverus ilmneb enne täiskasvanuiga,võib selgroog luustuda valesti.Kui nihkes olevad selgroolülid asuvad kohas,kuhu kinnituvad,võib ka rinnakorvi kuju muutuda.Muutunud rinnakorv võib lükata ribid nii kaugele ühele poole,et need ulatuvad küüruna ühelt seljapoolelt välja.Kui selg juba kõverduma hakkab,siis juhtub see kiiresti,eriti lapse või nooruki kasvueas.Iseloomulik on,et skolioos süveneb,kuigi lihasjõud oluliselt ei nõrgene.

Mõnedel teismelistel võib skolioosi silmaga märgata.Vahel on selgroo kõverdus näha,vahel on üks õlg teisest kõrgemal.Sageli aga polegi seda nii lihtne märgata.

Kui arst kahtlustab skolioosi,tehakse tavaliselt röntgenpilt,mis näitab täpselt,mil määral on selgroog kõverdunud.Skolioosiks loetakse deformatsioonid ,mille kõverdus on üle 10 kraadi Cobbi järgi küljele.

Skolioosi vormid:

- 1) Kongenitaalne skolioos on suhteliselt harv vorm, kaasasündinud lülide mittetäieliku formeerumise tõttu tekivad noores eas deformatsioon lülisambas.
- 2) Neuromuskulaarne skolioos võib tekkida seljalihaste nõrkuse, neuroloogiliste haiguste tagajärjel muutuvad lülisamba normaalsed kurvid. See vorm tekib enamasti nendel inimestel, kes ei saa kõndida tänu neuromuskulaarse aparraadi probleemidele (lihaste, närvide, seljaaju või peaaju omavahelise töö häirumise tõttu - lihase atroofia, aju insuldi tagajärjel). Seda skolioosi vormi võib ka kutsuda müopaatiliseks skolioosiks.
- 3) Degeneratiivne skolioos. Skolioos võib areneda elu jooksul, kui lülisamba lõlid moonduvad ja sunnivad lülisammast kõverduma. Mõnikord kutsutakse seda vanemaealiste skolioosiks.
- 4) Idiopaatiline skolioos. Kõige sagedasem ja üldisem vorm, mis areneb tavaliselt noorukitel ja seda eriti nooruki kasvuperioodi ajal. Sellepärast kutsutakse seda vormi nooruki skolioosiks.

2. Ülevaade

Lülisamba haigusliku kõverdumise esinemissagedus on naistel 2% ja meestel vaid 0,5%. Haigus võib olla kaasasündinud, kuid sagedamini siiski omandatud. Õigeaegse raviga on tulemused head.

3. Tekkepõhjused

Enamike skoliooside tekkepõhjused on ebaselged ehk idiopaatilised. Pühjusi, miks tekib lülisamba kõverdumine, on mitmeid. Skolioos võib olla kaasasündinud või elu jooksul omandatud.

Kaasasündinud lülisamba kõverdumise aluseks on looteperioodis tekkiv lülide või rindkere väärareng. Elujooksul omandatud juhtudel võivad põhjuseks olla ainevahetuse häired (rahhiit) või närvihaigused (lastehalvatus, last tserebraalparalüüs), sageli aga hoopis pidev vale istumisasend(!).

Osadel juhtudel aga jääbki haiguse põhjus ebaselgeks.

4. Sümptomid

Haiguse algstaadiumis ei pruugi olla mingeid erilisi sümptomeid. Avaldumine on erinev vastavalt sellele, millises selgroo osas kõverdus on tekkinud.

Patsiendi ettekummardamisel tekib skolioosi korral lülisamba pöörlemise tõttu rinna osa muutuse korral roide kükur ja nimme osa moonumise tõttu nimmepiirkonnas lihasevall. Moonumisi mõõdetakse spetsiaalse riistaga - skoliomeetriga. Skolioosi süvenemisega tekib õlgade asümmeetria: üks õlg on kõrgemal kui teine. Samuti võib tekkida lonkamine, mis on tingitud jäsemete erinevast pikkusest.

Kaugele arenenud juhtudel, kui kaasneb rindkere deformeerumine, võivad probleemiks olla hingamishäired ja südamepuudulikkus.

5. Diagnoosimine

Haiguse diagnoosimist alustatakse alati välisest vaatlusest ja katsumisest, samuti lastakse painutada külgedele ja ette. Kindlasti on vajalikud röntgenülesvõtted ja/ või kompuutertomograafia.

6. Ravivõimalused.

Skolioosi ravimine oleneb kõverdumise astmest. Kui organism on kasvamise lõpetanud ja skolioos on vähe väljendunud, siis on piisav ravikehaku kultuuri rakendamine, et seljalihased tugevaks võimelda. Noorukitel ja puberteedieas lastel mõõduka skolioosi korral on soovitatav spetsiaalse korseti kandmine, mis aitab ära hoida edasise kõverdumise. Siingi on oluline võimlemine ja ujumine.

Kaugele arenenud juhtudel (ehk võimlemisest ei piisa), kui on tekkinud juba rindkere organite haiguslikud muutused, tehakse operatsioon.

Mida nooremas eas skolioos tekib, seda suurem on progresseerumise oht. Skolioos süveneb ka peale kasvu lõppemist. Kaasasündinud skolioos progresseerub väga järsku kiire kasvuaegajärgselt. Kui on tekkinud lülisamba kõverdumine, siis see jääbki püsima. Võimalik on vältida kõverdumise süvenemist.

Alternatiivne meetod

Ameerika arstid on leidnud uue viisi skolioosi ravimiseks, kuna eelnevad meetodid pole nende arvates piisavalt tõhusad ning võivad tekitada palju erinevaid komplikatsioone.

Komplikatsioonideks võib olla roostetus ja kasvu kinni jäämine.

„The Mix, Fix and Set routine.”

Mix kasutab spetsiaalset taastusravi pehmete kudede jaoks, fix hõlmab selgroo kohandamist ja set, et hoida asendit jätkuva taastusraviga.

Harjutuslik taastusravi teraapia on kohustuslik, et skolioosi ravida, kaasaarvatud vibreeriv stimuleerimine. Uue ravi makumus on ka väiksem kui toestamine või operatsioon.

The ASCO Scoliosis Treatment Method. Uut patenteeritud ravimeetodit on arendatud ja testitud Ida-Euroopas juba 8 aastat. See hõlmab:

- Vibratsiooni ja selgroo dekompressiooni
- Selja manipulatsiooni
- Isomeetriline võimlemine
- Massaažiteraapiat
- Toiteteraapiat
- Elektrilist stimulatsiooni
- Soojus-magneetilist-teraapiat
- Bio-mehhaaniline elustiili parandamine (ASCO: Scoliosis Treatment 2008)

7. Ennetamine

Tuleb jälgida noorukite ja laste eluviise, et istumiseks oleks alati sobiv tool ning asend, koolirahits peaks olema alati 2 sangaga. Olulisel kohal on ka kehaline kasvatus ja sportimine.

Kui selg on juba tugevalt kõverdunud, on raske midagi ette võtta. Seepärast on oluline vältida selgrookõveruse tekkimist nii varakult kui võimalik. Seega on tähtis lapse harjumusi ja asendeid korrigeerida juba siis kui laps on alles väike. Siia alla käib lapse pea toetamine padjaga lapsevankris ning erinevate tugevate pakkumine seljale ja jalgadele.

„Tuleb regulaarselt lapse rühti jälgida ja kehaliste harjutustega lihaskonda vormida. Kasvava lapse luustik on elastne, seetõttu vastuvõtlik muutustele.”