

# Физиотерапия и ношение корсета

## Физиотерапия

Цель физиотерапии — комплексное препятствование дальнейшему искривлению позвоночника посредством физиотерапевтических упражнений, а также наращивание и укрепление мышечной массы.

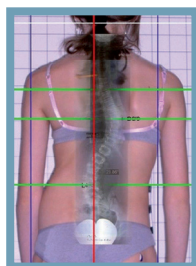
Самые популярные формы терапии:

- Лечебная гимнастика по методу Катарины Шрот
- Войта-терапия
- Спиральная динамика

**i** Опытный физиотерапевт разработает для пациента индивидуальную программу лечения, пригодную для ежедневных самостоятельных занятий дома.

## Корсет

Благодаря ношению корсета можно избежать развития сколиоза или кифоза, а также проведения оперативного лечения. Корсет назначает врач-ортопед, начиная с определенной стадии. Его следует носить несколько часов в день, вплоть до остановки роста позвоночника. Необходимо регулярно контролировать изменения позвоночника.



Пациентка с рентгеновским снимком



Пациентка с корсетом

**i** Успех лечения с помощью корсета зависит не только от качества корсета, но и от возраста и настроения пациента.

# Знаете ли вы, что ...?

→ В Германии около 900 000 людей страдают сколиозом.

→ У девочек сколиоз встречается в 7 раз чаще, чем у мальчиков.



→ 70 % детей приобретают нарушения осанки еще в школьном возрасте

70 %

Они сидят около 50–90 часов в неделю: в школе, выполняя домашние задания, перед телевизором, в автобусе и электричке, за компьютером, игровой приставкой и т. д.

→ 80 % выборочно проверенных школьных ранцев...

80 %

... были слишком тяжелы и неправильно собраны.

→ Многие молодые люди занимаются спортом лишь (!) 2–3 часа в неделю.



# Основатели данной организации...

... на себе испытали всю тяжесть этого заболевания. Они неустанно и компетентно работают для блага людей, оказавшихся в такой же жизненной ситуации, — в тесном сотрудничестве с врачами, физиотерапевтами, специалистами в области болевой терапии, клиниками, разработчиками корсетов, реабилитационными центрами и другими специализированными организациями.

## Немецкая ассоциация по вопросам сколиоза



другие важные темы на сайте:  
операционные и безоперационные методы лечения • перекос таза и различная длина ног • реабилитационные и оздоровительные мероприятия • лечебные и вспомогательные средства • биомеханический анализ осанки и походки • сколиоз и спорт, сколиоз и височно-нижнечелюстной сустав • группы самопомощи при сколиозе

Информация, помощь и контактные данные



DSN

Deutsches Skoliose Netzwerk



✉ Luisenstraße 76  
53721 Siegburg / bei Bonn  
@ info@netzwerkportal-skoliose.de  
☎ 0228 - 88 60 906 & 0175 - 48 68 358

www.deutsches-skoliose-netzwerk.de



DSN

Deutsches Skoliose Netzwerk

# Сколиоз

... когда искривляется позвоночник.



→ Раннее выявление нарушений осанки у детей и подростков



Бесплатная информация  
Hotline  
02 28 -  
88 60 906

Дизайн: www.lmoedesign.de · Фото: shutterstock © 174165692  
Текст «в наклоне»: © 107325365 · Друкерей: WimmerDruck.de

## Дорогие родители и педагоги, дети и подростки

Позаботьтесь о здоровье спины своих детей своевременно, ведь чем раньше вы выявите недостатки, слабые места и нарушения осанки, тем более благоприятными будут прогнозы на выздоровление.

Ранняя стадия сколиоза протекает, как правило, незаметно для пациента, так как боли и другие жалобы еще отсутствуют. Первыми признаками могут быть проблемы координации и нарушение осанки, которое многие ошибочно принимают за норму. Чем старше становятся дети, тем сложнее исправить неправильную осанку.

Раннее распознавание нарушений осанки, в частности бокового искривления позвоночника, так называемого сколиоза (scolios = кривой), является важной предпосылкой успешного лечения. То, что у взрослых представляет серьезную и комплексную проблему, в детском возрасте легко исправимо.

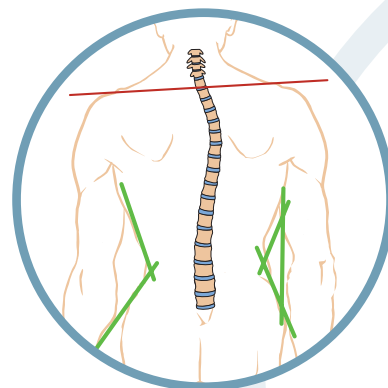
**i** Раннее выявление нарушения осанки особенно важно в период активного роста вашего ребенка.

## Ранняя диагностика.

### Тест «в наклоне»

Ниже представлены некоторые вопросы, которые помогут распознать нарушения осанки даже людям, не связанным с медициной:

- Имеется отклонение позвоночного столба от вертикального положения?
- Одно плечо расположено выше другого?
- Таз расположен прямо или под наклоном?
- Треугольник в области талии с одной стороны больше, чем с другой?



разная  
высота плеч

Неравные  
треугольники в  
области талии

#### Тест «в наклоне»

1. Раздевшись до пояса, ребенок наклоняет верхнюю часть тела вниз, дотрагиваясь кончиками пальцев до пола.
2. Осмотр спины позволит определить, на одном ли уровне находятся плечи и лопатки с обеих сторон от позвоночника.
3. Если одна половина спины расположена слишком низко, а другая слишком высоко, в частности выпячивается вверх, то это свидетельствует о подозрении
4. При таких особенностях следует проконсультироваться с педиатром или ортопедом.



Тест  
«в наклоне»



Реберный горб

## Что такое сколиоз?

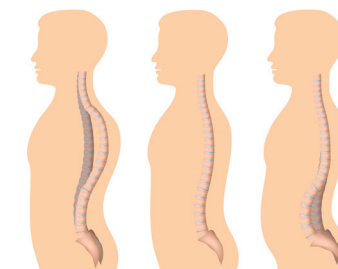
Сколиоз представляет собой боковое искривление позвоночника с одновременной деформацией тел позвонков.

Отмечается не только боковое искривление позвоночника, но и поворот тел позвонков, при одновременном аксиальном повороте плечевого пояса к области таза. Однажды начавшись, процесс постоянно прогрессирует, причем у взрослых людей отмечается большое количество побочных эффектов, таких как нарушение функции сердца и легких, а также других жизненно важных функций. Как правило, данный процесс сопровождается наличием болей.

#### Причина

Причина сколиоза до сих пор мало изучена. Есть предположения, что причиной могут быть гормональные, нервные или мышечные нарушения, а также наследственная предрасположенность. Чаще всего сколиоз развивается в период активного роста позвоночника и отмечается, как правило, у детей в возрасте от 9 до 12 лет. У девочек сколиоз встречается в 4 раза чаще, чем у мальчиков.

Необходимость лечения зависит от степени искривления позвоночника и скорости прогрессирования заболевания.



Кифоз    Норма    Лордоз