

## علت ایجاد بیماری اسکولیوز

- برخی از شرایط عصبی عضلانی مانند فلج مغزی یا دیستروفی عضلانی
- نقایص مادرزادی و تحت تاثیر قرار گرفتن ستون فقرات
- سابقه جراحی بر دیواره قفسه سینه در کودکی
- آسیب یا عفونت ستون فقرات
- ناهنجاری‌های نخاعی



## اسکولیوز

منظور از اسکولیوز، انحنای غیر طبیعی در ستون فقرات است. امکان ایجاد این انحنای در هر قسمتی از ستون فقرات وجود دارد، از شایع‌ترین قسمت‌هایی که مشاهده می‌شود، بالای ستون فقرات و کمر است.

## علائم

- شانه‌های ناهموار
- برجستگی یک طرف تیغه شانه نسبت به قسمت دیگر
- حالت کمر ناهموار
- یک لگن بالاتر از قسمت دیگر
- رو به جلو بودن یک طرف قفسه سینه
- برجستگی در یک طرف کمر هنگام خم شدن
- متفاوت بودن طول پاها



## اسکولیوز (Scoliosis)

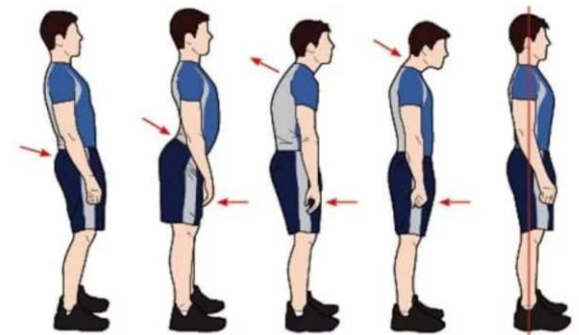


مرکز پزشکی آموزشی و درمانی لقمان حکیم

## تشخیص

زمانی که به پزشک مراجعه می‌کنید، ابتدا معاینات فیزیکی برای شما انجام می‌گیرد. در ادامه پزشک با استفاده از ابزاری به نام اسکولیومتر، درجه انحنای را اندازه‌گیری می‌کند.

اگر زاویه اندازه‌گیری شده بیش از ۱۰ درجه باشد، نشان‌دهنده این بیماری است. اسکن‌های تصویربرداری مانند اشعه ایکس، سیتی اسکن و ام آر آی می‌تواند به پزشک کمک کند تا شکل، جهت، محل و زاویه منحنی را مورد ارزیابی قرار دهد.



## درمان

در بیشتر موارد، اسکولیوز دوران کودکی و نوجوانی خفیف است و نیازی به درمان ندارد. با انحنای ۱۰ تا ۲۵ درجه، پزشک معمولاً در فواصل زمانی ۳، ۶ یا ۱۲ ماهه کودک را معاینه می‌کند تا ببیند که آیا وضعیت او در حال تغییر است یا خیر. برای انحراف ۲۵ تا ۴۰ درجه، پزشک ممکن است بستن بریس را توصیه کند. اگر انحراف و انحنای ستون فقرات بیشتر از این باشد و اسکلت هنوز نابالغ باشد، احتمال دارد که پزشک جراحی را توصیه کند.

### انواع روش‌های درمان این ناهنجاری

۱. گچ گرفتن
۲. بستن بریس
۳. جراحی اسکولیوز
۴. درمان با ورزش

## درمان با ورزش

تمرینات مختلفی ممکن است به اسکولیوز کمک کند و متخصصان طیف وسیعی از استراتژی‌ها را برای آن پیشنهاد می‌کنند. با این حال، هدف همه آنها تنظیم مجدد ستون فقرات، قفسه سینه، شانه‌ها و لگن برای رسیدن به یک وضعیت معمولی است. تحقیقات مختلفی به ما نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند به درمان اسکولیوز کمک کند. اما بسیار مهم است که زیر نظر متخصص تمرین کنید که مبادا انحراف شما شدیدتر شود.

### تمرینات ورزشی و فیزیوتراپی موجب بهبود موارد زیر می‌شود:

- تحرک قفسه ی سینه
- تنفس مناسب. تمرینات هوازی می‌تواند به بهبود و یا جلوگیری از کاهش عملکرد ریه کمک کند.
- قدرت عضلانی (به خصوص در عضلات شکم)