

Pohádková příručka

Skolióza: informace a rady pro
děti (a rodiče)

Ilustrovala
CEVÌ

Omalovánky



Napsáno a vytištěno společností Isico

Ilustrace: Cevi

První vydání květen 2016

en.isico.it - isico@sico.it

© 2016 Isico - Tato brožura je k dispozici pod licencí CC-BY-NC-ND 2

Přeložila Eva Tomíšková.

Překlad podpořilo Centrum rehabilitace RHT s.r.o. - www.rht.cz a www.scoliocare.cz .

POHÁDKOVÁ PŘÍRUČKA

Skolióza: informace a rady pro zvědavé děti
(a také pro maminky a tatínky!)

Pro všechny naše malé pacienty

Když se dnes ráno víla Vertebra podívala do zrcadla, všimla si, že její záda nevypadají tak, jak byla zvyklá. Zamračila se – a její výraz už vůbec nepřipomínal obvyklý spokojený úsměv! Znepokojeně se zadívala na svůj odraz: její záda byla ohnutá! A vůbec nechápala proč. Ani její lesní přátelé jí nedokázali pomoci. Ptala se elfů, skřítků, trpaslíků i jednorožců – každý měl nějaký nápad, ale žádný z nich neznal skutečnou odpověď. Dokonce ani Velká lesní kniha, která jindy zná odpovědi téměř na všechno, jí tentokrát moc nepomohla...

V knize stálo jen tolik, že „ohnutá záda“ se nazývají **skolióza** –  slovo, které víla Vertebra nikdy předtím neslyšela.

Královna víl, která byla ze všech nejmoudřejší, si vílu Vertebru pozorně vyslechla a s laskavým úsměvem jí poradila, že nejlepší bude, když navštíví pana doktora v ISICO. Ten ví o zádech úplně všechno. A tak se víla Vertebra vydala na cestu. Když dorazila, pan doktor si ji pozorně prohlédl a pak řekl přesně to slovo, které četla ve Velké lesní knize: skolióza.

Pan doktor se laskavě podíval na vílu Vertebru skrz silné brýle a začal odpovídat na její otázky.



Kdykoli uvidíte tento symbol, otočte na poslední stránku a zjistěte o něm něco více.



Co je to skolióza?

Vílo Vertebro, jde o to, že ačkoli tě nic nebolí, vidím, že se tvoje páteř  ohýbá na jednu stranu. Abys tomu lépe rozuměla, je důležité vědět, že v zádech každého člověka – i víly – se nachází řada malých kostiček, kterým se říká obratle. Když jsou tyto obratle správně poskládané za sebou v jedné přímce, páteř je krásně rovná. Ale někdy se některé obratle nepatrně posunou na stranu. A právě tehdy se páteř zakřiví – vznikne něco, čemu říkáme skolióza.

Když se obratle posunou doprava, vzniká pravostranné zakřivení, a odborně tomu říkáme „dextrokonvexní“ skolióza.

Skolióza se může objevit v jakémkoli věku – důležité je ji včas rozpoznat. A právě k tomu slouží lékaři jako my: vyšetříme tě a uděláme rentgen  páteře (rentgen je něco jako fotografie, která nám poskytne spoustu informací). Jenže malé obratle v páteři se nepohybují jen do strany – oni se také otáčejí.

Když k tomu dojde, vytvoří se na zádech to, čemu říkáme hrb. 

Je to takový malý kopeček, který se nejvíce ukáže, když se předkloníš.



Nezapomeň se zeptat týmu lékařů z ISICO, aby ti přesně vysvětlili, jaký typ zakřivení páteře máš – a jaká léčba je pro tebe ta nejlepší!



Pokud již máš rentgenové snímky zad, které ti zhotovili v minulosti, nezapomeň je přinést s sebou. Pomohou nám porovnat, jak se tvoje páteř v průběhu léčby mění, a lépe sledovat její vývoj.

„Idiopatická“ skolióza je takový trochu složitý výraz, který lékaři používají tehdy, když přesně neví, co zakřivení páteře způsobilo.

Některé věci však víme! Především víme, že není správné tvrdit, že skolióza je jen špatné držení těla; u lidí se skoliózou jsou obratle ve skutečnosti ve špatné pozici, což mění strukturu páteře.

Za druhé víme, že skolióza není způsobena špatným nošením ani nošením školního batohu.

Také víme, že skoliózou trpí přibližně 3 % dětí, přičemž dívky mnohem častěji než chlapci, a že někdy se skolióza vyskytuje u více členů jedné rodiny.



Proč léčit skoliózu, i když nebolí?

Skolióza je **jako zrádný, nebezpečný drak**, vílo Vertebro – nikdy přesně nevíš, kdy zaútočí.

Může se totiž zhoršovat, jakmile začneš růst, zejména v raném dětství a během puberty, což je období přibližně mezi 10. a 14. rokem, kdy děti rostou nejrychleji.

Pokud máš skoliózu větší než 30° , když růst skončí (obvykle mezi 16. a 18. rokem), stále hrozí, že se může časem zhoršovat.

A pokud křivka přesáhne 50° , je velmi pravděpodobné, že se bude zhoršovat i v dospělosti.

Právě proto je tak důležité začít skoliózu léčit včas – dřív než stihne napáchat větší škody.

Léčba je jako vzít toho draka do zajetí a ujistit se, že tě jeho ohnivý dech nemůže zasáhnout!



Jak říkám, vílo Vertebro, musíš se léčit, protože skoliotické křivky a hrby mohou být časem stále viditelnější. Pokud si teď záda řádně neohlídáš, může tě skolióza v dospělosti bolet. A možná se ti také nebude líbit, jak tvoje záda vypadají.

Pokud je tvoje skolióza výraznější, může ti lékař doporučit nošení ortézy. Nasadit si ortézu je jako obléknout si lesklé brnění do boje s drakem!

Ortéza sice nemusí úplně narovnat tvá záda, ale může zabránit dalšímu zhoršování nebo ho alespoň výrazně zpomalit.

Představ si řeku, která se plní vodou. Aby nezaplavila okolí, potřebuje pevné břehy. Se skoliózou je to podobné. Když všichni – lékaři, fyzioterapeuti, ortopedičtí technici, máma, táta i ty sama – udělají vše, co je potřeba, a pokud i skolióza „zůstane na svém místě“, dá se problémům předejít a ty můžeš dál růst silná a zdravá.



Nezapomeň, že chceme, aby tvoje záda nejen dobře vypadala, ale hlavně dobře fungovala!

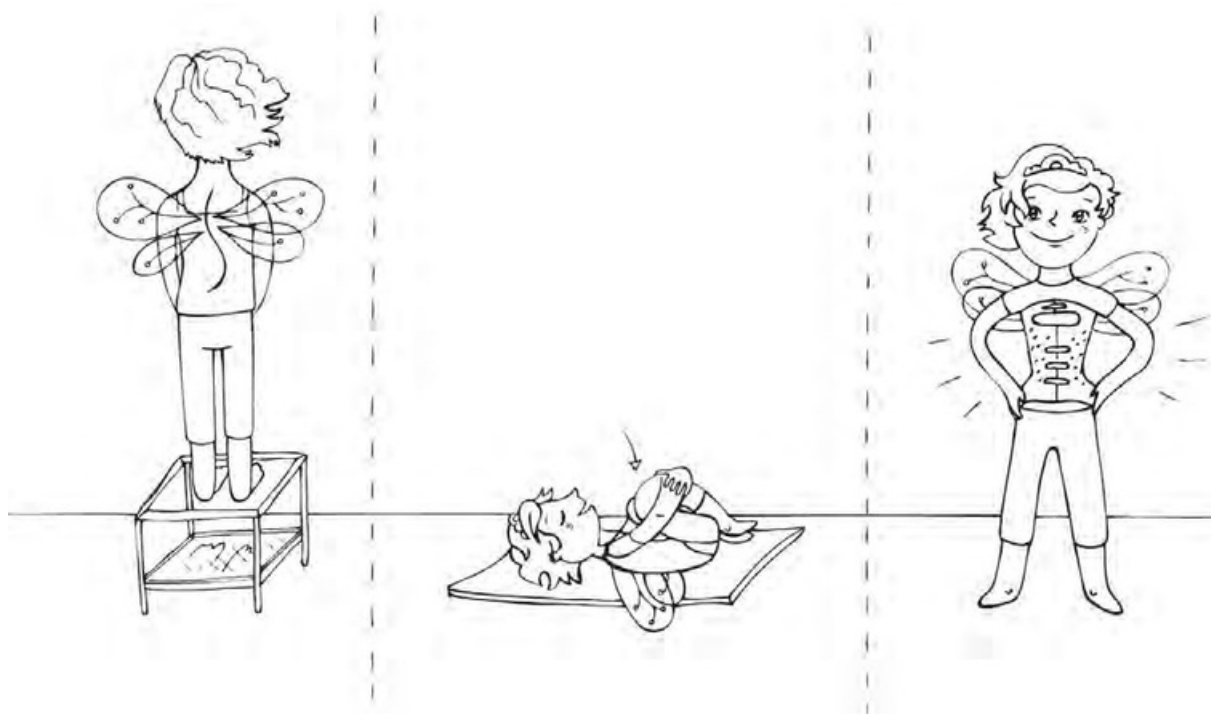
Co bude dál, pane doktore?

To záleží na stavu tvých zad – možností je několik.

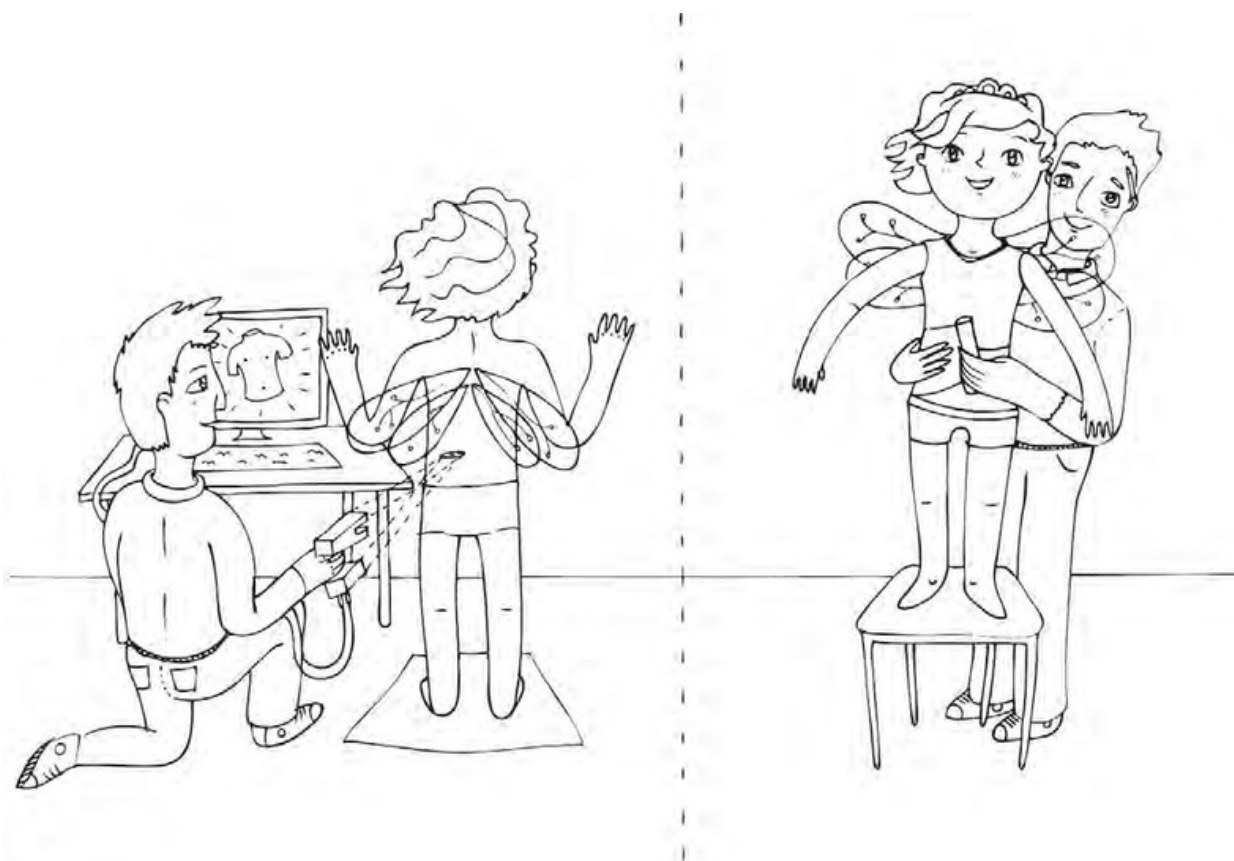
- Možná se rozhodneme, že tě zatím budeme jen sledovat. V takovém případě budeš docházet na pravidelné kontroly, při kterých budeme sledovat, jak se tvoje páteř vyvíjí – a nic dalšího nebudeme podnikat, dokud nenastane vhodný čas.
- Možná doporučíme speciální cvičení – na skoliózu velmi dobře fungují tzv. SEAS cviky.  Pokud to bude tvůj případ, naši fyzioterapeuti tě naučí, jak správně provádět autokorekci. 
- Možná bude potřeba nosit ortézu – buď elastickou (například SpineCor), nebo pevnou či velmi pevnou, jako jsou ortézy Sibilla, Lapadula nebo Sforzesco (existují i jiné typy).

Ve společnosti ISICO už nepoužíváme sádrové odlitky – místo toho používáme ortézu Sforzesco, která je pevná jako brnění, má úplně stejné výhody jako sádrová dlaha – ale naštěstí se dá sundat! Jinými slovy, vílo Vertebro, každý den si budeš moci umýt záda a vykoupat se v Zakletém jezeře ve svém oblíbeném kostýmu!

Vždy ti přesně řekneme, kolik minut denně bys měl/a cvičit a kolik hodin nosit ortézu. Obojí bude záležet na tom, jak se tvoje skolióza vyvíjí. Po určitou dobu bude potřeba, aby tvoje záda rostla správným směrem. Je důležité na to myslet a řídit se radami, které od nás dostaneš. Díky tomu později nebudeš potřebovat žádnou oporu, protože se tvoje záda naučí držet sama správnou polohu – a to je důležité jak pro ně, tak i pro tebe!



Pokud se rozhodnu, že budeš potřebovat ortézu, ortopedický technik tě změří a vyrobí ji přímo na míru – jako brnění pro statečného bojovníka! Pak ji zkontroluju, abych se ujistil, že ti padne jako ulitá. Pokud ano, odneseš si ji domů. A brzy zjistíš, že je to vlastně tvůj největší spojenec!



Potom za mnou budeš chodit zhruba jednou za 4 až 6 měsíců.

A nezapomeň – **kdykoli něčemu nebudeš rozumět, můžeš mi položit jakoukoli otázku**, stejně jako dnes.

Na začátku léčby ti uděláme rentgenový snímek s nasazenou ortézou. Po čtyřech nebo pěti měsících uděláme další – tentokrát bez ortézy. Pak už tě budeme rentgenovat zhruba jednou ročně, vždy bez ortézy.



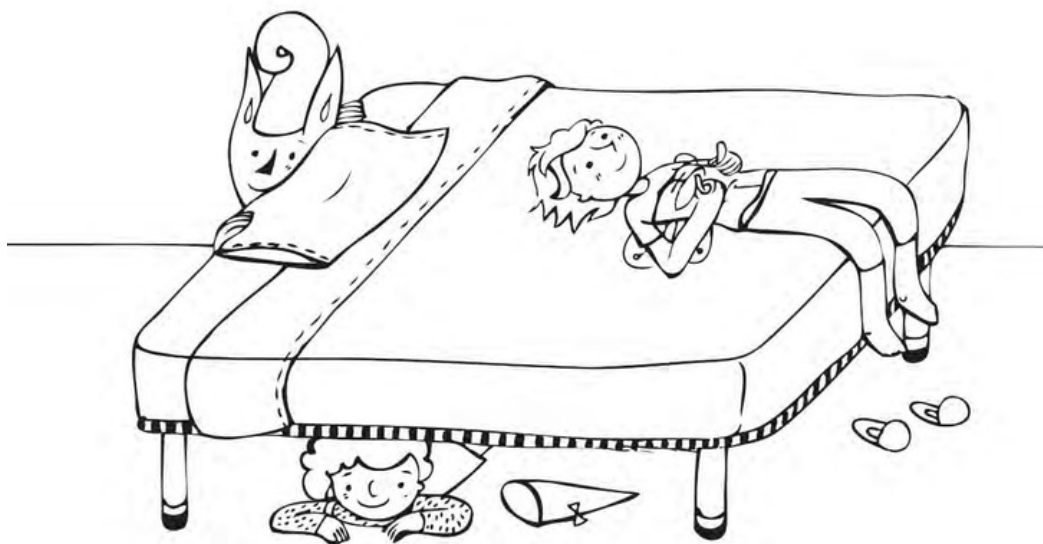
Kdy mohu přestat nosit ortézu úplně?

Až my lékaři řekneme, že je čas, začneš ortézu nosit méně a méně. V jednu chvíli ji budeš moci nosit už jen na noc, a nakonec ti řekneme, že ji můžeš odložit úplně. Je těžké přesně říct, jak dlouho ji budeš muset nosit – záleží to na tom, jak dlouho budou tvoje obratle růst a sílit, ale i na dalších věcech. **Po celou dobu se o tebe ale postaráme – až do chvíle, kdy budou tvoje záda připravená.**



V jaké poloze si mám nasadit ortézu?

Když jsi doma, můžeš si ortézu nasadit vleže na zádech na posteli. Ujisti se, že je utažená až ke značkám, které jsme ti vyznačili na uzavíracích popruzích! Ležení na rovném povrchu pomáhá páteř lehce natáhnout, což zlepšuje účinnost ortézy. Když nejsi doma – třeba ve škole – můžeš si ji nasadit i ve stoje. Je to celkem jednoduché a zvládneš to i bez pomoci.



Proč ji musím mít zapnutou tak dlouho?

Je důležité, abys ortézu nosila tak dlouho, jak bude potřeba. Možná ji budeš muset mít nasazenou i 23 nebo 24 hodin denně. Počet hodin se bude postupně zkracovat, protože právě to je součástí dobře nastavené léčby.

Délka nošení závisí na tvaru tvých skoliotických křivek a na tom, jak velké je riziko, že se skolióza zhorší.

Pokud totiž skoliózu máš, jemné kosti v páteři se můžou během růstu dál posouvat do strany a záda se tím víc a víc křiví. Ortéza podpírá tvá záda a pomáhá udržet obratle v jedné linii. Nezapomeň si ji nasadit i na noc!

Prvních pár dní se možná budeš cítit trochu zvláštně, ale rychle si zvykneš. Brzy zjistíš, že je ti v ortéze pohodlněji než bez ní.



Co se stane, když vyrosteš?

Dáme ti novou ortézu! **První ortéza, kterou dostaneš, obvykle způsobí největší změny ve tvaru tvých zad a hrudníku. Po několika měsících tak možná přijde chvíle, kdy budeš potřebovat novou.**

Když se rozhodujeme, jestli je ten správný čas na novou ortézu, díváme se hlavně na to, jak moc jsi vyrostla – tedy o kolik jsi přibrala, vyrostla a jak se změnil tvar tvého hrudníku a pánve (boků). Záleží ale i na tom, jaký typ ortézy nosíš.



Budou se mi ostatní děti posmívat, že nosím ortézu?

Jeden malý čaroděj, který nosil ortézu – myslím, že se jmenoval Merlin – mi jednou řekl: „Vypadám trochu strnule, jako robot, a když se mě někdo dotkne, pozná, že mám tvrdý krunýř, skoro jako stará želva.“

Většina mých kamarádů ho nosit nemusí, ale **moje ortéza mě chrání – a díky ní se cítím silnější!**“



A když ji budeš nosit, vílo Vertebro, vyroste z tebe nádherná víla – stejně jako Zvonilka!

Když kamarádům vysvětlíš, proč ortézu nosíš a k čemu slouží, nebudou si z tebe dělat legraci. Nikdy se neboj o ní mluvit.

Najdeš spoustu lidí, kteří k tobě budou laskaví – a určitě potkáš i další, kteří nosí ortézu stejně jako ty.



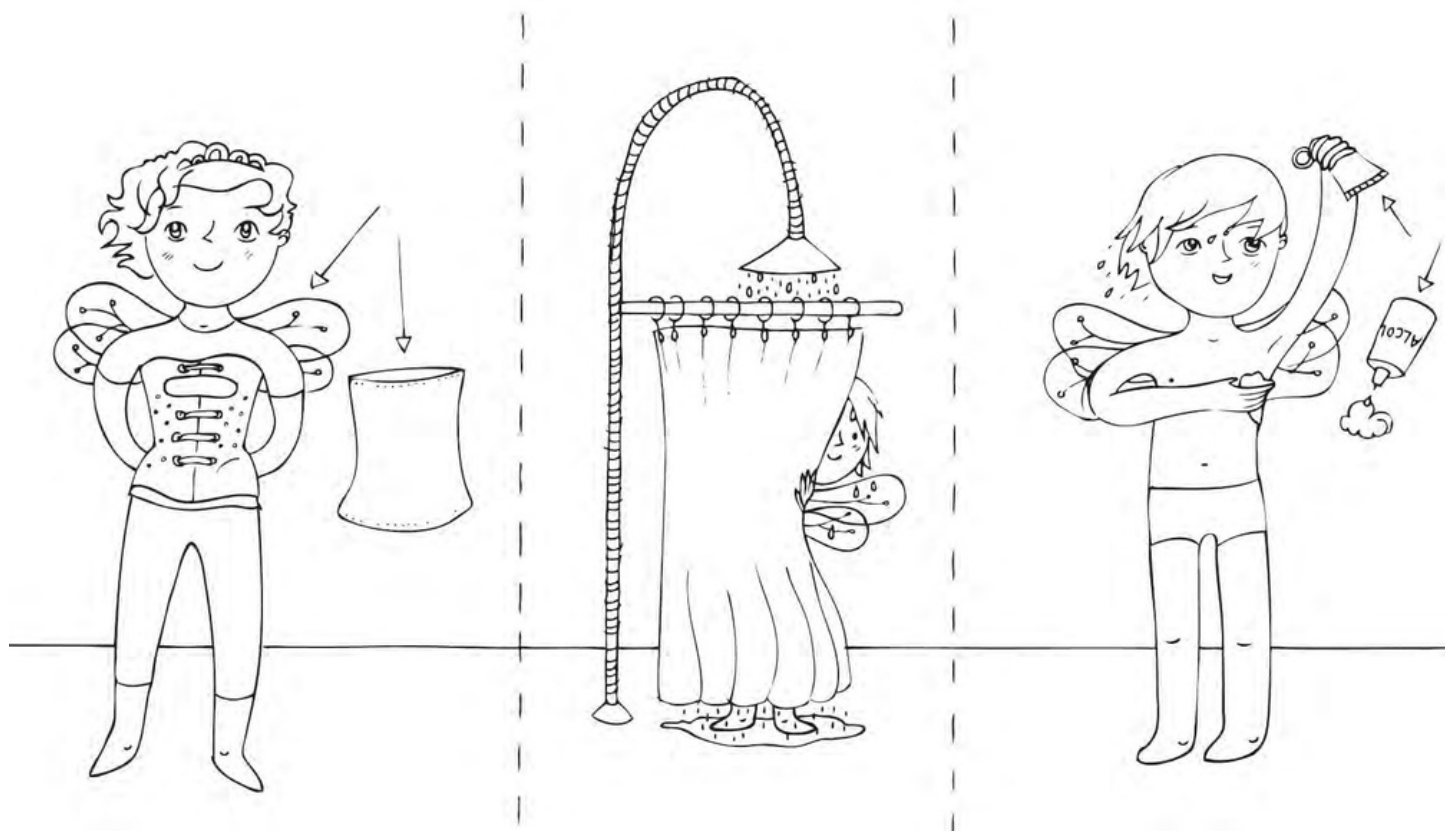
Jak se mám starat o svou pokožku?

Pro ochranu pokožky je dobré nosit pod ortézou bavlněné tričko – nejlépe bezešvé nebo s velmi jemnými švy. Pokud budeš chtít, máme také speciální látkové „trubičky“, které si můžeš pod ortézu oblékat jako ochranu.

Správná každodenní hygiena je opravdu důležitá, hlavně v horkém počasí, kdy se víc potíš. **Každý den se proto osprchuj nebo vykoupej.**

Pokud je tvoje pokožka někde zarudlá a podrážděná, nenanášej na ni hydratační krémy. Místo toho ji jemně ošetři chirurgickým lihem nebo použij krém s obsahem zinku.

A kdyby se ti na kůži objevily malé ranky nebo poranění, přijď za mnou, nebo mi napiš zprávu – poradím ti, co dál.



Musím dodržovat speciální dietu?

Ne, můžeš jíst cokoli – žádné jídlo není zakázané! Jen je dobré si uvědomit, že když jíme, žaludek se naplní a potřebuje trochu víc místa.

Během oběda a večeře si protomůžeš ortézu trochu povolit, pokud je to potřeba. Je také lepší jíst menší porce častěji během dne.

Nezapomeň také hodně pít – hlavně vodu – a snaž se omezit perlivé nápoje..



Musím se vzdát sportu?

Rozhodně ne! Sport je moc důležitý. **Chceme, abys během růstu získávala sílu a obratnost, vílo Vertebro, abys mohla běhat po lese se všemi svými kamarády!**

Vyber si sport, který tě nejvíc baví, a dělej ho s ortézou nebo bez ní – podle toho, kolik hodin denně smíš být bez ortézy. Sport je důležitý, protože potřebuješ silné svaly, které budou držet tvá záda, a to nejen teď, ale i později, až ortézu přestaneš nosit.



Musím docházet na fyzioterapii?

Ano, fyzioterapii ti určitě předepíšeme.

Stejně jako sport, tak i fyzioterapeutická cvičení pomáhají udržet tvoje svaly aktivní a silné. Sport je důležitý, ale není zaměřený jen na záda. Fyzioterapie, kterou ti doporučíme, je naopak SPECIFICKÁ léčba právě tvé skoliózy.

Našim pacientům – malým i velkým – přesně ukazujeme, co dělat: naši fyzioterapeuti hrají s mladšími dětmi zábavné pohybové hry, které si pak mohou doma opakovat s maminkou nebo tatínkem, a tím posilovat trup. Starší děti se zase naučí tzv. autokorekční cviky – sadu pohybů, které pomáhají narovnat páteř a zlepšit její postavení.



I když bydlíš daleko, vůbec to nevadí. Všechno ti pečlivě vysvětlíme, aby sis byla jistá, co a jak. Pak můžeš cvičit doma s mamkou nebo taťkou. Budeme se pravidelně vídat, abychom se podívali, jak ti to jde, a případně cviky trochu upravili nebo přidali nové.



Podstupují lidé se skoliózou operace?

Pokud je skolióza velmi závažná, někdy je nutná operace, při které se páteř zpevní pomocí tyčí a šroubů připevněných k obratlům. Operovaná část páteře pak zůstane pevná a nepohyblivá.

Pokud nebudete dodržovat všechny pokyny ohledně léčby – tedy co a kdy máte dělat – může se vaše skolióza zhoršit.

Proto je důležité, abyste cvičili správně, přesně tak, jak vám bylo ukázáno, a ortézu nosili po celou dobu, kterou vám předepsal lékař.

Bohužel, skolióza se někdy může zhoršit i přesto, že jste ortézu nosili a vše dodržovali tak, jak jste měli. V takovém případě může být operace nutná.



Vílo Vertebro, obávám se, že kouzlo z tvé hůlky samo na léčbu zad nestačí – ale můžeš si být jistá, že když budeme všichni spolupracovat, pomůžeme ti vyrůst tím nejlepším možným způsobem. A až se s ortézou rozloučíš, budeš připravená odletět vstříc novým dobrodružstvím – s dobře vyrovnanými křídly na svých krásných, zdravých zádech.

PŘEJI TI ŠŤASTNOU CESTU!





VYSVĚTLIVKY:
ISICO SLOVNÍČEK

Skolióza: Skolióza je zakřivení páteře a trupu způsobené deformací kostí. Páteř, která by měla být při pohledu zepředu i zezadu rovná, se při skolióze ohýbá do strany a jednotlivé obratle se zároveň otáčejí. Slovo „skolióza“ pochází z řečtiny a znamená „zakřivení“.

Páteř: Páteř (nazývaná také „páteřní sloupec“) je hlavní oporou našeho těla – podobně jako sloupy udržují střechu chrámu. Tvoří ji řada kostí, kterým říkáme obratle.

Rentgenový snímek: Je to speciální druh obrázku, který pomocí rentgenových paprsků ukazuje kosti uvnitř těla. Lékaři podle rentgenu poznají, jestli má člověk skoliózu.

Hrb: U skoliózy může kvůli otáčení obratlů vzniknout na zádech výčnělek – tzv. hrb. Nejvíce je vidět, když se člověk předkloní.

SEAS: Zkratka pro „Scientific Exercises Approach to Scoliosis“, tedy „vědecký přístup ke cvičení při skolióze“. Je to speciální typ cvičení, který vyvinulo centrum ISICO pro lidi s problémy se zády, zejména se skoliózou.

Fyzioterapeut vybere vhodná cvičení, která budeš provádět doma – buď s pomocí maminky a tatínka, nebo, pokud už jsi starší, i sám. Tato cvičení jsou speciálně navržena tak, aby posílila tvoje záda a pomohla ti udržet správné držení těla.

Autokorekce: Autokorekce znamená, že se naučíš malými pohyby srovnávat svou páteř do co nejlepší pozice. Pokud máš skoliózu a tvoje záda se zakřivila na jednu stranu, autokorekce ti pomůže znovu najít rovnováhu a udržet záda co nejrovnější.