



La revedere terapia!



Sfaturile lui Isico

Texte și tipărire în grija lui Isico

Tradus de Racu Nicoli Valentini

Fundația Mea Scoliosis Pentru Copiii cu Patologii Vertebrale și Scolioză

meascoliosis@gmail.com

www.mea-scoliosis.org

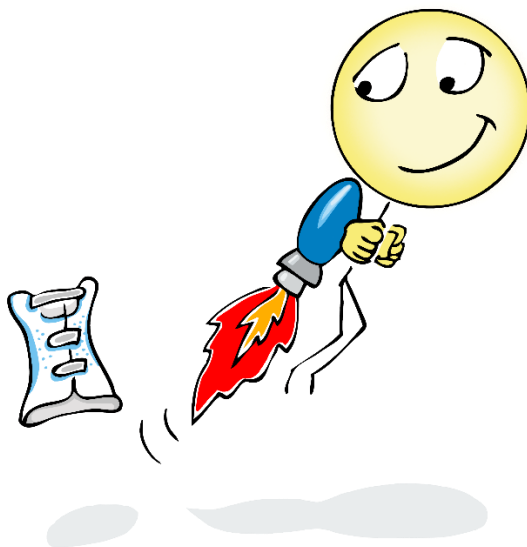
Ilustrații lui Cevì

Prima ediție ianuarie 2018

www.isico.it

© Copyright 2018 Isico

La revedere corset!



Tratamentul scoliozei tale fost o companie constantă în ultimii ani, mai ales dacă a fost deosebit de agresivă. Să te tratezi a cerut angajament și sacrificiu, cu o terapie lungă formată de exerciții și pentru mulți chiar și cu un prieten incomod, corsetul.



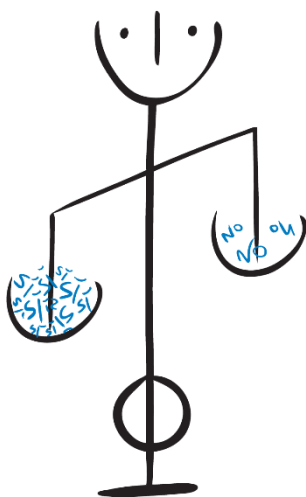
Cu toate acestea, sfârșitul merită eforturile. Da, vine momentul în care poți să spui adio la exerciții și corset și să-ți reiei viața ta de zi cu zi, fără acei aliați enervanți.

Este natural să te simți mai liber și mai ușor, dar există și multe întrebări care apar spontan, o listă reală care poate provoca anxietate și poate arăta viitorul mai complicat și mai gri decât se aștepta.

Pot alege orice *job*? Voi avea *dureri de spate*?
 Pot *face* totul?
 Pot considera că *spatele* meu este același cu cel al altora sau va trebui să
 continui să mă tratez toată viața?
 Voi putea avea *copii*?
 Există *sporturi* care sunt indicate și contraindicate?

Scopul nostru este să îți oferim răspunsuri bazate pe dovezi științifice actuale și nu pe „auzite”, pe raționamente teoretice sau pe ceea ce a fost studiat în cărți cu zeci de ani în urmă, așa cum se întâmplă adesea atunci când soliciți sfaturi cuiva care nu are ocazia să se actualizeze în mod continuu despre aceste argumente.

Broșura noastră vrea să te ajute să clarifici care sunt numeroșii „da” și puținii „nu” care îți permit să gestionezi mai bine scolioza la vârsta adultă: vrem să explicăm motivele care stau la baza fiecărui sfat, pentru a preveni posibilele erori și anxietățile inutile pentru tine și familia ta.



Evident, toate aceste sfaturi sunt generale și trebuie adaptate cazului tau: putem face acest lucru împreună, într-un moment dedicat ție, împreună cu fizioterapeutul tău de la ISICO.

De asemenea, este important să știm că știința evoluează și, prin urmare, este posibil ca aceste sfaturi să nu se aplice pentru totdeauna. **Tocmai din acest motiv, o persoană cu o problemă de sănătate trebuie să facă controale la facilități actualizate precum ISICO:** este și mai adevărat pentru cei care au scolioză la vârsta adultă, fiind un domeniu despre care învățăm din ce în ce mai mult în ultimii ani.



Anatomie, adică cum este alcătuită coloana noastră

Coloana vertebrală este alcătuită din multe oase mici - vertebre - suprapuse. Spre deosebire de ceea ce se întâmplă într-o mare parte a corpului, de exemplu la nivelul picioarelor și brațelor, nu avem un singur os lung care să ne susțină și să ne asigure stabilitatea, dar fiecare vertebră este pur și simplu sprijinită (și nu foarte „blocată”) pe cea de mai jos.

Dacă pe de o parte această situație garantează posibilitatea deplasării trunchiului în toate direcțiile spațiului, pe de altă parte necesită structuri, în special ligamente și mușchi, care să garanteze stabilitatea esențială pentru a ne înfrunța viața de zi cu zi.

Această sarcină devine și mai importantă și mai dificilă în prezența scoliozei, deoarece această boală determină devierea coloanei vertebrale în cele trei planuri ale spațiului, provocând o flexie laterală (vizibilă clar pe radiografie), o rotație (care determină apariția „gibusului”) și o alterare a curbelor fiziologice pe plan sagital (lordoză și cifoză).

În prezența scoliozei, la copii ca și la adulți, este spontan de a ceda în direcția curbelor, adesea fără a fi conștienți de aceasta. La maturitate se știe că toată lumea tinde să se aplece în mod natural pe măsură ce trec anii. **Cei cu scolioză sunt, de asemenea, predispuși să se îndoaie în direcția curbei scoliotice:** o fac mai devreme și într-un mod mult mai marcat decât ceilalți, din diferite motive biomecanice.



Scolioza: 3 pași pentru a o vindeca



După cum știi, tratamentul scoliozei pe care l-ai urmat în timpul creșterii se bazează tocmai pe tehnici menite să conțină posibila sa agravare, reducând tendința de a se îndoi din ce în ce mai mult și asigurând o stabilitate mai bună.

Exercițiile

Cu siguranță cea **mai puțin invazivă terapie**: după ce a adus într-un mod „activ” coloana vertebrală în poziția de corecție maximă posibilă, grație intervenției mușchilor și a sistemului nervos care îi ghidează, exercițiile îmbunătățesc capacitatea de a menține această poziție în toate activitățile zilnice.



Corsetul

Corsetul corectează și stabilizează coloana vertebrală în același timp, pentru toate orele zilei când este purtat. Permite obținerea unei corecții pasive, dar tonusul mușchilor noștri depinde de noi, cei care îi putem antrena activ prin exerciții și sporturi specifice.



Intervenția chirurgicală

Garantează atât corecția, cât și stabilitatea, datorită implantării mijloacelor de sinteză (bare, șuruburi ...): dezavantajul este că mobilitatea articulară a zonei afectate este redusă (și, în unele cazuri, complet blocată).



Ce să te aștepti după terapie

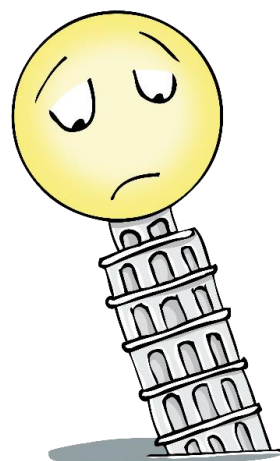
este posibil să te înrăutățești la vârsta adultă

Fie că te-ai vindecat doar cu exerciții sau dacă ai purtat corset, atunci când scolioza depășește anumite niveluri, tendința de agravare este posibilă chiar și la vârsta adultă, tocmai pentru că, datorită curbelor, coloana vertebrală și-a pierdut o parte din capacitatea sa de a se susține în mod spontan. Comunitatea științifică a definit ca limita 30° Cobb a curbei scoliotice, care este măsurată pe radiografii.

Cu toate acestea, trebuie făcute două precizări în acest sens: în primul rând, această limită nu este absolută, adică în mod clar riscurile nu dispar la 29° și nici nu apar brusc la 30° - dar riscul crește progresiv până când devine semnificativ la un anumit punct; în plus, această limită trebuie, de asemenea, individualizată pe baza altor elemente pe care medicul tău ți le poate recomanda

În general, îl putem numi „**efectul Turnului Pisa**”: dacă coloana atârână prea mult, tinde să cedeze din ce în ce mai mult; în anumite limite, însă, rămâne stabilă în timp ce se înclină puțin spre lateral.

În caz de înrăutățire există o deformare progresivă și o predispoziție de a dezvolta dureri de spate persistente. Cei cu scolioză severă au percepția clară că spatele îi trage într-o anumită direcție (cea în care deviază) și că anumite situații îl „comprimă” (de exemplu, purtând greutate, cum ar fi genți de cumpărături sau valize), în timp ce în schimb simte ca benefic tot ceea ce extinde coloana, ce o întinde, ceea ce ușurează trunchiul de forța de greutate care o comprimă. Întinderile pasive sau întinderile nu pot fi utilizate în scopuri terapeutice, deoarece pe termen lung pot înrăutăți scolioza. Pe de o parte, este important să implementezi șiretlicuri (trucuri) care să îmbunătățească capacitatea de a se sprijini și stabiliza, pe de altă parte, să evite acele situații care o reduc. Cea mai potrivită soluție sunt exercițiile sau odihna la pat.



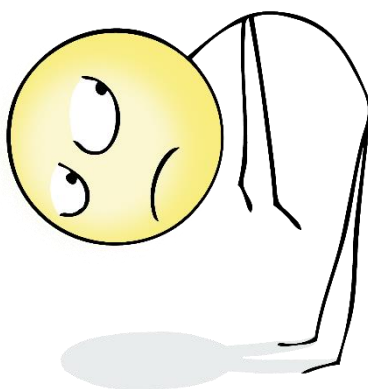
Care sunt șansele de a se înrăutăți?

Este dificil să se determine riscurile individuale. Cu toate acestea, se știe că dacă scolioza este sub 30°, probabilitățile de agravare sunt mai mici de 5-10%, iar peste 50° depășesc 90-95%. Între 30° și 50°, riscul crește rapid. De fapt, datele cercetărilor din ultimii ani au arătat că, chiar mai mult decât amploarea scoliozei, ceea ce afectează negativ durerea, funcționalitatea coloanei vertebrale și calitatea vieții este pierderea echilibrului întregului trunchi pe plan sagital (lateral), adică tendința de a se apleca înainte.

2 semnale de alarmă:

îndoirea înainte

Primii care au î observă nu suntem noi, ci cei din jurul nostru. Dacă familia sau prietenii îți subliniază în mod repetat că atunci când ești obosit, când mergi mult timp, când te grăbești, ai tendința să te apleci înainte, fă un control cât mai curând posibil și, mai presus de toate, luptă împotriva acestei tendințe: corectează-te și roagă-i pe cei care te iubesc să o arate în continuare, astfel încât să te poți ridica. Scolioza la adulți poate schimba coloana vertebrală și să o împingă înainte. Cu cât realizezi mai curând această tendință cu atât mai repede poți interveni, atunci când coloana vertebrală este încă suficient de elastică pentru a-și putea recăpăta echilibrul..



a se simți mai mici

Prin cocoșare, spatele nostru ne fură câțiva centimetri în înălțime. Și cu cât se îndoie mai mult, cu atât se micșorează mai mult. De aceea acesta este al doilea clopot de alarmă. Nu este sigur că înrăutățirea este însoțită de durere sau alte semne, dar dacă îți dai seama că nu mai ajungi la cele mai înalte rafturi sau că te simți din ce în ce mai „ghemuit”, trebuie să faci un control și, eventual, o radiografie.

Evident, trebuie de avut în vedere faptul că odată cu anii pierdem cu toții centimetri în înălțime, dar cei cu scolioză o fac mai repede decât alții - tot din acest motiv contează și opinia celor de o vârstă similară cu a noastră, a partenerului sau a prietenilor sau colegilor care trec prin același proces, dar ar putea observa diferența în ceea ce privește viteza procesului.

Da! Deci a menține și a îmbunătăți capacitatea de susținere și stabilitatea trunchiului

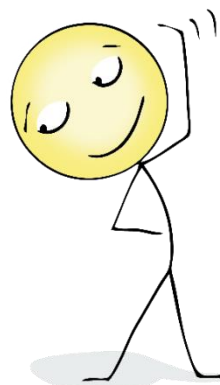


Fă exerciții fizice în mod regulat, timp de cel puțin o oră de două ori pe săptămână. Alege sportul pe care îl preferi. Nu te lăsa influențat(ă) de orice convingeri sau concepții false pe care le-ai putea auzi în jur. Scolioza este o boală relativ rară, pentru a ști cum să o gestionezi trebuie să fii expert în acest domeniu. Din acest punct de vedere, este mai bine să nu spui că ai scolioză unei persoane neexperimentate,

deoarece probabilitatea de a primi sfaturi greșite este mai mare decât cea de a le avea pe cele potrivite - iar confuzia este un inamic de evitat. Se întâmplă ca unii instructori neinformați să vină să interzică unele mișcări și să îți recomande altele, specifice pentru tine. În realitate, niciun sport nu vindecă scolioza și nici o activitate, dincolo de cele descrise în această broșură, nu o dăunează. De exemplu, ți se poate spune că ar trebui să înoți doar pe spatele, deoarece acest stil îmbunătățește scolioza și să eviți brasul, ceea ce o face mai rea. Nu este așa. Dacă sunt necesare unele măsuri de precauție, medicii și fizioterapeuții ISICO vor fi primii care te vor sfătui în acest sens, altfel trebuie să te gândești că spatele tău poate face totul! Dacă există probleme sau îndoieli, contactează experții ISICO pentru răspunsuri. De asemenea, profită de orice altă posibilitate de mișcare pe care o oferă ziua: ia scările în loc să folosești liftul, lasă mașina acasă și deplasează-te pe jos sau cu bicicleta...



Exercițiile specifice. Sunt necesare numai dacă medicul de la ISICO ți le-a prescris: acest lucru se întâmplă în caz de agravare de-a lungul anilor, în prezența durerii sau a dificultăților în viața de zi cu zi. Dacă sunt recomandate de fizioterapeut, este recomandabil să menții autocorecția învățată în timpul terapiei în viața de zi cu zi. Dacă riscul de agravare este foarte mare, atunci pot fi recomandate exerciții specifice în scop preventiv. În cazul în care alegi să nu le faci, respectă absolut orele programate pentru controalele medicale, deoarece, dacă situația se înrăutățește, devin importante pentru a stabili o terapie care ar reduce riscul de agravare ulterioară.



Nu! Ce trebuie de evitat fiindcă poate destabiliza coloana



Sporturile „periculoase”. Ți-am spus doar că poți alege în mod liber sportul pe care îl preferi. Există o excepție: este mai bine să eviți activitățile extrem de mobilizatoare, deoarece mobilitatea excesivă a coloanei vertebrale implică o extensibilitate mai mare a ligamentelor și, în mod indirect, o mai mică etanșeitate lor și este potențial dăunătoare pentru scolioza. Prin urmare, în timp ce practici sportul, evită repetarea

regulată a exercițiilor care aduc spatele la „sfârșitului alergării articulare”: de exemplu, flectați coloana vertebrală complet lateral, apoi forțați mișcarea în continuare în aceeași direcție pentru a ajunge la o altă mișcare mai mare. O activitate contraindicată de acest tip? Dansul din buric sau dansurile latino-americane realizate cu multa repetitivitate prin forțarea mișcărilor sinuoase ale trunchiului.

Efectuarea acestor activități timp de două săptămâni într-o vacanță pe plajă nu este dăunătoare, în timp ce repetarea acestora de una sau mai multe ori pe săptămână pentru perioade lungi de timp ar putea fi riscantă.



Manipulări vertebrale. În prezența durerilor de spate, una dintre terapiile posibile sunt manipulările vertebrale, de obicei propuse de medici sau fizioterapeuți, chiropractici sau osteopați. Prin termenul de „manipulare” ne referim la acele mișcări rapide și violente care cauzează de obicei un hohot comun (așa-numit “Thrust”). Aceste manipulări

pot fi dăunătoare dacă se repetă pe perioade lungi, în timp ce pot fi utilizate pentru a rezolva un singur episod de dureri de spate. Trebuie remarcat faptul că aceste tratamente nu ar trebui propuse pentru „îmbunătățirea” scoliozei, deoarece până în prezent nu există dovezi în literatura de specialitate cu privire la eficacitatea lor în acest sens.





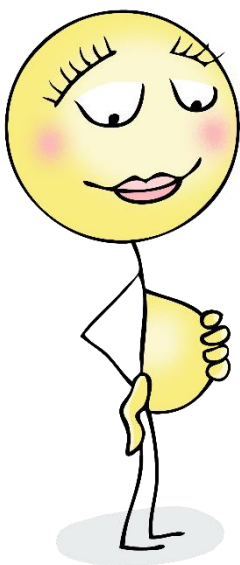
Tracțiuni vertebrale. Impresia inițială este aceea a unei alungiri și, prin urmare, a unei ușurări, cu toate acestea există două potențiale: tracțiunile vertebrale, dacă sunt intense, ajută la întinderea (și, prin urmare, „înmoaie”) tendoanele, mușchii și ligamentele, reducându-le capacitatea de susținere. Mai mult, odată ce acțiunea de tracțiune este terminată, se cedează cel puțin ca înainte, dacă nu mai mult. Deci nu la tracțiuni repetate.



Aștept un bebeluș

Ești o femeie și ai scolioză? Poți avea un copil fără contraindicații.

Sarcina. În timpul sarcinii, organismul produce un hormon, relaxina, care face spatele și pelvisul "mai moi", permițând modificările fiziologice necesare pentru naștere. Atâta timp cât fătul se află în burta mamei, nu există probleme speciale, deoarece uterul în sine și conținutul său susțin coloana vertebrală și o ajută la stabilizarea acesteia. Problemele pot apărea după naștere, deoarece spatele rămâne foarte mobil câteva luni: tocmai în această perioadă bebelușul, în loc să „sprijine” mama așa cum a făcut-o în timpul sarcinii, cântărește pe spate pentru că este adesea în brațele ei și cântărește din ce în ce mai mult, cu riscul de a provoca o agravare.



Așadar, joacă-te devreme și profită de lunile de sarcină când ai mai mult timp la dispoziție. Contactează ISICO pentru ca fizioterapeutul să stabilească un plan de exerciții adecvat pe care îl vei continua până la livrare. În acest fel îți vei pregăti spatele pentru perioada critică care urmează nașterii copilului tău.

Naștere. La momentul nașterii poți alege între nașterea naturală și nașterea prin cezariană, pe baza sfaturilor ginecologului, la fel ca toate celelalte femei. În majoritatea cazurilor, este posibil să faci și o anestezie epidurală, evident după ce ai auzit opinia anestezistului.

Primul an de viață a bebelușului. După ce ai născut, reia cât mai curând posibil exercițiile pe baza autocorecției și continuă-le, cel puțin pentru întregul prim an de viață a bebelușului.

Bebelușul tău crește. Există o predispoziție familială pentru a dezvolta scolioza. Ține minte că scolioza poate începe la orice vârstă și, prin urmare, nu crede pe cei care îți spun că este doar o problemă a adolescenței: nu este adevărat. Din acest motiv, este important ca copilul tău să fie verificat dacă în copilărie adoptă constant poziții înclinate preferențiale cu trunchiul și/sau capul și, în orice caz, ulterior, înainte de a intra la școala elementară, la 7 ani și la primele semne de pubertate (creșterea sânilor, aspectul părului), deoarece se apropie cea mai rapidă fază de creștere și riscurile de a dezvolta scolioză sunt mai mari.

Să evităm atitudinile greșite! Nu avea prea multă teamă că copiii noștri vor trebui să se confrunte cu aceleași probleme ca ale noastre, ceea ce poate duce la un alarmism excesiv, dar nu și la neglijență, cu iluzia de a evita riscurile evitând să ne confruntăm cu situația.



Ia notă



Scolioza și durere

Durerile de spate pot apărea la orice nivel al coloanei vertebrale, indiferent de locația curbei scoliotice. Cei cu scolioză sub 30° nu sunt mai predispuși la dureri de spate decât cei cu spatele drept; dacă, pe de altă parte, depășește 30° , este posibil să ai dureri mai frecvent și, în plus, dacă apare durerea de spate, există mai multe dificultăți în reducerea și eliminarea acesteia.

Uneori, durerea poate semnala și o înrăutățire a scoliozei sau pierderea echilibrului postural al întregului trunchi: în caz de durere severă, persistentă (care durează mai mult de o lună) sau care radiază la nivelul membrelor inferioare, este recomandabil să consulți medicul tău de la ISICO pentru o posibilă verificare radiografică și pentru a alege cea mai potrivită terapie.





Intervenția chirurgicală

Operația vizează stabilizarea coloanei vertebrale prin intermediul unor mijloace speciale de sinteză (artrodeză definitivă cu bare și șuruburi) care, prin blocarea coloanei vertebrale, încetinește definitiv agravarea curbei scoliotice. Indicații pentru intervenția chirurgicală la vârsta adultă? O curbă care depășește 45-50°, însoțită de dureri și dizabilități semnificative și/sau o agravare sensibilă și progresivă, fără răspuns la tratamentul conservator stabilit de fizioterapeuți cu experiență în tratamentul scoliozei precum cei din ISICO.



Controale medicale

La maturitate, scolioza semnificativă este comparabilă cu alte situații predispozante la boli cronice. Acesta trebuie monitorizat în timp prin examinări medicale de către specialist, efectuate în mod regulat cel târziu la fiecare doi până la trei ani și cu radiografii la fiecare patru până la cinci ani (sau la alte intervale, conform prescripției medicului tău).

Ține minte că, dacă cei care te urmăresc nu scriu nicio valoare numerică pentru a monitoriza situația ta de-a lungul timpului, nici nu va putea să-ți spună dacă s-a schimbat ceva. Dacă apoi

scolioza ajunge la 45-50° și s-a ales să nu te operezi, aceste verificări trebuie să fie și mai apropiate; invers, sub 25-30° pot fi puțin mai dilatați în timp (pentru că este adevărat că riscurile sunt foarte mici, dar chiar dacă ar fi unul din 100 de persoane, dacă acea persoană excepțională suntem noi, atunci este bine să ne dăm seama în timp). În orice caz, urmarește sfaturile pe care ți le-a dat medicul tău la sfârșitul tratamentului în vârstă de creștere. Deoarece observarea modului în care situația se schimbă de-a lungul anilor este prima formă de terapie, nu trebuie uitată! În plus, contactul regulat cu specialistul - sau cu fizioterapeutul - va permite să găsești răspunsuri personalizate la îndoielile tale.

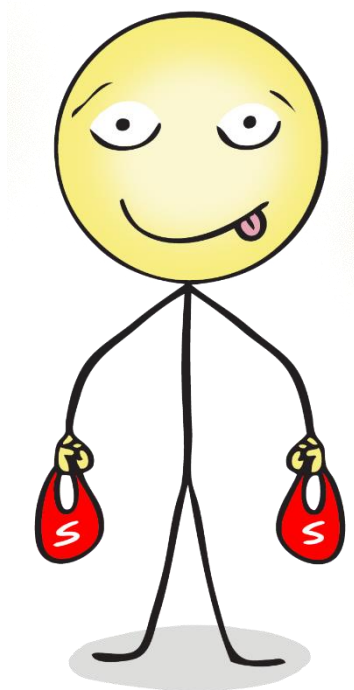


Un pic de ergonomie

Cea mai importantă regulă, care nu trebuie uitată, este să asculți și să respecti mesajele pe care le trimite spatele tău, păstrându-te cât mai mult în mișcare. În general, evită posturile imobile prelungite și schimbă poziția des. În special, nu menține poziții asimetrice pentru o lungă perioadă de timp atunci când stai în picioare - ținând încărcătura întotdeauna pe același membru - sau așezat - sprijinindu-te lateral pe o cotieră sau rotind mult hârtia pe care scrii.

Când trebuie să porți greutate, găsește trucuri pentru a tensiona mai puțin spatele, cum ar fi menținerea lor aproape de tine (un rucsac este mai bun decât o geantă), echilibrarea sarcinii (de exemplu, două pungi mai ușoare sunt mai bune decât una mai grea), cărucior. Dacă scolioza ta atinge sau depășește 40°, atunci când ești deosebit de obosit pentru a recupera, este mai bine să te culci decât să te așezi: 15-20 de minute pot fi suficiente pentru a-ți odihni spatele și a putea relua activitățile vieții de zi cu zi.

Să-ți nu fie teamă să slăbești spatele lăsându-l să se odihnească: îl poți face chiar mai mult de o dată pe zi dacă acest lucru vă permite să fii mai activ până seara. Cu toate acestea, dacă observi că această nevoie de relaxare devine din ce în ce mai frecventă, probabil că pierzi capacitatea de a te susține. O poți îmbunătăți, urmând un program regulat de exerciții specifice.



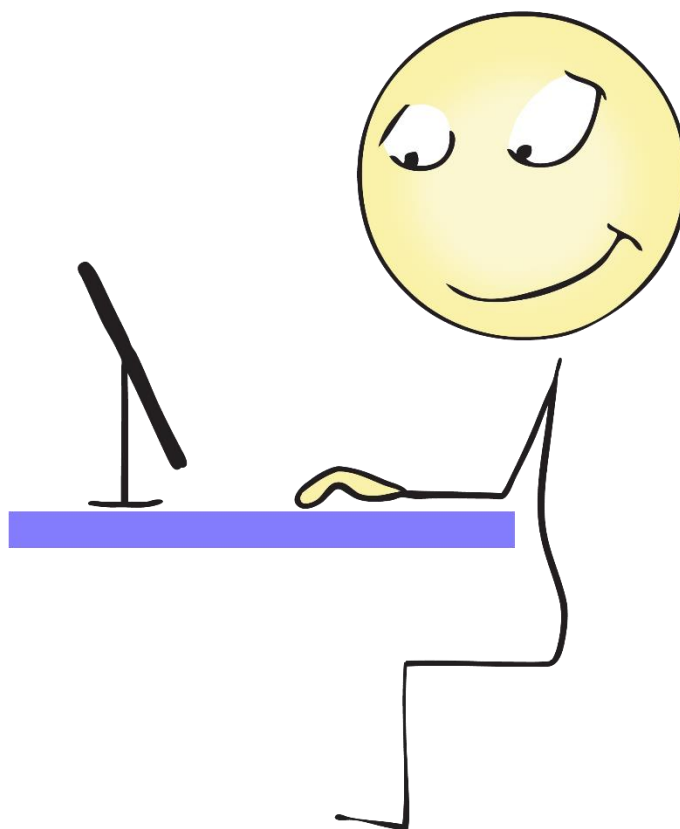
Și în sfârșit... Estetica

Asimetriile și alte imperfecțiuni cauzate de scolioză sunt unul dintre cele mai frecvente motive pentru care adulții decid să meargă la un specialist. Momentul de aur pentru a reduce această problemă este faza de creștere, deoarece trunchiul este încă modelabil.

Chiar și în primii ani de maturitate este încă posibil să se intervină cu un corset pentru a face asimetria umerilor sau a toracelui mai puțin vizibilă. Mai târziu, la vârsta adultă, numai chirurgia poate (dar nu întotdeauna reușește) să obțină rezultate estetice apreciabile, dar cu prețul unei invazivități importante.

Pe măsură ce îmbătrânești, numai exercițiile te pot ajuta, deoarece prin îmbunătățirea posturii îți permit să ai un rezultat estetic. De fapt, tendința de a se apleca înainte evidențiază și mai mult gibusul, adică proeminența din partea posterioară a spatelui cauzată de rotația vertebrelor și de deplasarea coastelor și a mușchilor spatelui. Prin scăderea acestei tendințe, cocoșa devine mai puțin vizibilă.

Este important să subliniem că o parte a curbei scoliotice nu este reductibilă, deoarece coloana vertebrală este parțial deformată. Cu toate acestea, un procent bun din curbă poate fi recuperat deoarece este creat exclusiv datorită forței gravitaționale, astfel încât toate asimetriile cauzate de această defecțiune pot fi îmbunătățite.



Help!

Cui de cerut sfaturi la vârsta adultă?

Viața adultă este alcătuită din multe nevoi care se schimbă în timp și nu există un răspuns standard care să fie același pentru toată lumea. Controlul sistematic a scoliozei tale, conform indicațiilor care ți-au fost propuse de medicul de la ISICO, este foarte important pentru tine ca să știi că poți fi liniștit, dar și pentru a cere toate sfaturile cu privire la îndoielile pe care ți le oferă viața: fac meseria asta, vreau să fac acel sport, m-am gândit la acea activitate, există aceste situații în care am dureri de spate ... cum interacționează toate acestea cu scolioza mea?

Există un alt aspect care trebuie ținut cont întotdeauna: cunoștințele științifice evoluează de-a lungul anilor. Cu cât mergi mai departe, cu atât înveți mai mult. În special la ISICO facem o mulțime de cercetări și învățăm din ce în ce mai multe cum să ajutăm cel mai bine pacienții noștri. Contactul regulat cu noi va permite, de asemenea, să fii mereu la curent și să știi în mod optim ce să faci.





Vizitează blogul nostru dedicat celor
care, ca și tine, au urmat terapie pentru scolioză

www.scoliosis.org



Isico - Institutul Științific Italian al Coloanei Vertebrale

Cup 02.84161700 – Fax 02 91390842

E-mail isico@isico.it – www.isico.it

<http://www.facebook.com/isico.italia>