

Felnőttként mikor figyelünk jobban gerincferdülésünkre?

A felnőttkori gerincferdüléssel is érdemes rendszeres kontrollra járni, mert bár lassabban és fokozatosabban, de a folyamat folytatódik: a szakirodalom évente fél/egy fokos további romlásra hívja fel a figyelmet. A romlás kevésbé várható 30 fok alatti, nagyon valószínű 50 fok feletti görbületek esetében.

A gyerekkorban kialakuló idiopátiás scoliosis gyakrabban érinti a lányokat. Felnőtté válva a nők életében 2 veszélyeztetett időszak van, amikor újra nagyobb figyelmet kell fordítani a gerincferdülésre.

Az első a várandósság ideje: régebben feltételezték, hogy a várandósság alatt termelődő relaxin hormon miatt nő a scoliosis romlásának esélye. (Szülést segítő lazítja a szalagokat, ami nem csak a medence környéki ízületeket, hanem a gerincoszlopot tartó szalagrendszert is érinti) Mára bebizonyosodott, hogy a gerincferdülésre nézve az utána következő időszak nagyobb veszélyt hordoz magában. A gyakori karban tartott csecsemő helyzet már önmagában is fokozott terhet ró a háti gerincere. Álló, járó helyzetben a kissé előre dőlt testhelyzet miatt tovább nő gerincoszlopra nehezedő terhelés. A szervezet fájdalommal, fáradással, hangulatingadozással reagálhat a fokozott terhelésre. Ilyenkor fontos, nagyobb fokú gerincferdülések esetén hangsúlyozottan- gyógytornász által betanított specifikus, önkorrektív gyakorlatokkal megtámogatni a gerincoszlopot.

A második kiemelt rizikóval rendelkező időszak a menopausa ideje. Hormonális körülmények megváltozása a testet is átalakítja, öregedéssel járó folyamatok felgyorsulnak. Emiatt a gerincoszlop tartása csökken, a meglévő görbületek romolhatnak, sőt újabb görbületek alakulhatnak ki. Ez az úgynevezett „de novo scoliosis”.

Férfiak esetében, (akik kevésbé érintettek az idiopátiás -gyerekkori- scoliosisban) az életkor előre haladtával fokozatosan romolhat a gerincoszlop egyensúlya. Emiatt idősebb korra gerincük oldal és/vagy előre irányban mozdul el, a gerincoszlop veszít a magasságából. Ha fájdalom, fokozott „görbe hát”, kifejezett aszimmetria, fáradás, egyensúlyvesztés jelentkezik, megfelelő szakorvosi vizsgálat szükséges.

Haraszti Hedvig, gyógytornász

Forrás: <http://www.scoliosi.org/?p=1736>



