

Nem kell abbahagyni a sportot, ha gerincferdülést diagnosztizálnak!

Elhagyható a régi gyakorlat, mely szerint a gerincferdülés-diagnózis a testnevelés órák alóli felmentéssel, sportolás abbahagyásával járt!

Megjelent Alessandra Negrini tanulmányáról szóló publikáció, mellyel tavaly a SOSORT Award díját nyerte el. A tanulmány üzenete: a sportot, sőt a versenysportot sem kell gerincferdülés esetén abbahagyni! Folyamatos (min.20 óra/nap) korzettviselésre kötelezett 12 év körüli fiatalok esetében átlag 5 fokkal jobban javul a gerincferdülés, ha legalább heti 2 alkalommal sportolnak, a szintén korzettet viselő, de nem sportolókkal szemben. (Hetenként egyszeri sporttevékenységnek nincs hatása!) A tanulmány 758 fiatal (átlagéletkor 12 év, görbület mértéke átlag 40 Cobb fok) bevonásával készült. A terápia megkezdése után 6 és 18 hónappal röntgenfelvételekkel igazolták a javulást. A vizsgálat nem ad választ arra, hogy melyik sport támogatja leginkább a görbületek javulását. ISICO sportág-specifikus tanulmánya a kutatás következő lépése lesz.

(Negrini A.: Effect of sport activity added to full time bracing in 785 Risser 0-2 adolescents with high degree idiopathic scoliosis)

Haraszi Hedvig, gyógytornász

Forrás: https://isico.it/ima.../uploads/rassegna/tabloid_ortopedia.jpg