



## «ПУХЛЯШ» С ПОЯСОМ ШТАНГИСТА

**Сегодня почти каждый второй ребенок в возрасте 8-14 лет жалуется на боль в спине. Давайте разберемся, почему патология, которую в обществе принято считать возрастной или «бабушкиной болезнью», как сказал один мой юный пациент, пришедший на прием с мамой, в последние годы все чаще отмечается у детей и подростков.**

### СКОЛЬКО ВЕСИТ РЮКЗАЧОК

Причин боли в спине много, и по мере взросления ребенка они меняются. У подростков их появлению способствуют, как правило, недостаточная подвижность, чтение в неудобной позе, сидение за столом с нарушением осанки, у детей помладше – тяжелые рюкзаки, избыточный вес.

Такая боль обусловлена растяжением мышц и связок, расположенных в нижней части спины, перегрузкой этих отделов, частыми, ставшими хроническими травмами при активных занятиях спортом или, напротив, детренированностью. Поясню, это физиологические изменения, которые появляются, когда ребенок прекращает или резко сокращает физические упражнения.

При обследовании не всегда удается обнаружить в позвоночнике какую-либо патологию, но у некоторых детишек и подростков выявляются нарушения в развитии межсуставного участка дуги позвонка.

### ПОХОДКА КОРОТКИМ ШАГОМ

Чаще всего причина боли – смещение позвонка вперед по отношению к нижележащему. Она усиливается при наклонах, поворотах, разгибании поясницы и уменьшается в покое. Заболевание называется **спондилолистезом**.

Когда смещение значительное, выступающий позвонок можно прощупать, мышцы бедер напряжены. Походка при этом становится скованной, с укороченным шагом. Заметив такие изменения, покажите ребенка врачу, он направит на рентген.

Лечение заключается в первую очередь в уменьшении нагрузки на спину и фиксации поясничного отдела позвоночника с использованием ортезов. Это специальные медицинские изделия, предназначенные для восстановления и лечения опорно-двигательного аппарата. В нашем случае ортез напоминает пояс для штангистов.

Помогает физиотерапия, в частности, электропроцедуры, массаж, а также локальное применение противовоспалительных мазей и гелей. Лечение дает хороший эффект, однако часто не взаимодействует с восстановлением положения позвонка, особенно когда болезнь перешла в хроническую стадию. Если улучшения не наступает и боли сохраняются более полугодом, встает вопрос о хирургическом вмешательстве.

Поэтому не затягивайте с консультацией у специалиста, раннее выявление патологии помогает не допускать осложнений, проводить своевременную профилактику заболевания с учетом взросления ребенка.

### КТО ТАМ С ГОРБИКОМ?

Еще одна причина боли в позвоночнике у подростков – **болезнь Шейермана-Мау**, которая возникает у детей, начиная с восьмилетнего возраста. При этом недуге позвоночник выгибается, создавая видимость горба и вызывая тупую, ноющую боль, которая усиливается при физической нагрузке.

На рентгенограммах видно не только выгибание грудного отдела кзади, но и компенсаторное отклонение шейного

и позвоночного отделов вперед. Кроме того, выявляется клиновидная деформация как минимум трех смежных позвонков. У таких подростков часто образуются **грыжи Шморля** – выбухание межпозвонокового диска, что ведет к развитию спондилолистеза.

При умеренной деформации позвонков помогают ортезы, лечебная физкультура, цель которой – укрепить мышцы спины, расслабить поясничные и шейные мышцы, восстановить позвоночные изгибы, скорректировать осанку. Полезно плавание.

В лекарственной терапии необходимости нет. При тяжелых смещениях позвонков прибегают к помощи хирургов, так как значительная деформация позвоночного столба может привести к нарушению работы внутренних органов.

### ПОМОЖЕТ РЕВМАТОЛОГ

Грыжи дисков в детском и подростковом возрасте встречаются, к счастью, значительно реже, чем у взрослых, и, как правило, связаны с травмой. Однако порой они сопровождаются неврологическими проявлениями – онемением и слабостью ног, а также нарушением функции тазовых органов, затрудненным мочеиспусканием, то есть развитием **синдрома конского хвоста**. Так называется комплекс симптомов, который возникает при повреждении пучка спинномозговых нервов, отходящих от конечного отдела спинного мозга.

Вначале проводят консервативное лечение, включающее постельный режим или ограничение физической активности, использование ортезов и анальгетиков. Если неврологические нарушения прогрессируют, требуется хирургическое вмешательство.

У подростков, чаще у мальчиков, хроническая боль в спине может быть связана с воспалительным заболеванием – **анкилозирующим спондилитом**. Возникает она ночью, причем уменьшается не в по-

кое, а после выполнения физических упражнений.

Для болезни характерны определенный генетический маркер и повышение показателей активности СОЭ, С-реактивного белка. Достоверный диагноз можно установить при воспалении крестцово-подвздошных сочленений. На ранних стадиях этот процесс лучше выявляет магнитно-резонансная томография, в позднем периоде изменения видны на рентгенограммах поясничного отдела позвоночника.

Хорошо помогают нестероидные противовоспалительные средства – **нимесулид, диклофенак** и другие. Активно внедряется новый класс лекарств, так называемые генно-инженерные биологические препараты, о которых не всегда осведомлен педиатр. Поэтому лечение анкилозирующего спондилита лучше проводить у ревматолога или с учетом его консультации.

### НА ПРОБЕЖКУ – ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Теперь – выводы.

Убеждена, о заболеваниях, о которых я рассказала, многие слышат впервые. И это – хорошо, значит, ваших детей и внуков они обошли стороной. Или пока обошли?..

Пусть вас не пугают непонятные, труднопроизносимые названия этих болезней. Перефразируя известную поговорку, скажу: не так страшен недуг, как его малюют. Заболевания легко предотвратить, если родители, бабушки и дедушки будут следить не только за тем, что поел ребенок, как сделал уроки, убрал ли разбросанные вещи, но и почаще бросать взор на его осанку.

Как сидит, как ходит, в какой позе стоит, почему перекошено плечо, выпирает лопатка, когда успел стать «пухлячком», наконец, сколько весит его рюкзак... Не педагоги в школе, а только члены семьи, близкие люди могут пер-

выми заметить нежелательные изменения и, главное, вовремя и правильно среагировать на них.

Конечно, спокойнее, когда ребенок находится дома у компьютера или занят смартфоном, а не бегаёт по вечерам на спортивной площадке с «непонятными типами», не катается «где-то» на велосипеде. Но, чтобы не волноваться, может, лучше надеть кроссовки и вместе с детьми сделать пробежку, прокатиться на велосипеде? Взрослым тоже полезно размяться.

Да, недуги эти не столь страшны, однако их последствия, осложнения бывают порой весьма грозными, могут потребовать лечения у хирурга или даже перейти в стадию «взрослых» хронических патологий. Совсем, как у бабушки.

**Римма БАЛАБАНОВА, профессор, доктор медицинских наук.**

**С**ентябрь позолотил косички берез, стояла теплая погода. Ребятишки бегали в школу в формах без пальтишек. Солнышко светило и грело с утра и до вечера. Девтора после занятий никак не хотела сидеть за домашним заданием. До того ль им, бедовым! Рядом – детский сад. Все стремились переодеться и поскорей через дырочку в заборе юркнуть на территорию «родного гнездышка».

Иришка ушла в школу с Аленкой. Школа далеко, идти долго. Дорога знакомая – все туда идут, не заблудишься. Прошел урок, затем второй, а тут и обедать пора. Сегодня в столовой на десерт всем ребятишкам дали виноград. Вот чудо! Какая радость, ведь нынче еще никто винограда не пробовал! Какой он красивый, сладкий, немножечко с кислинкой, а внутри – косточки. Иринка попробовала – понравилось. На тарелочке штук 10 ягодок лежат. Вкуснятина невероятная! Кушает девочка, ягодки убывают. И тут вдруг ее осенило! Думает: «А ведь братишке Сереже тоже хочется попробовать виноград! Он такой сладкоежка! Ну, как же не угостить его? Я ведь так его люблю!» Учительница Людмила Васильевна строго наблюдала за детьми и напоминала, чтобы весь виноград скушали и не брали с собой. Ну как же вынести из столовой гостинец братцу? Вот задача у Иринки! «Вот если б он учился в школе, ему бы тоже дали 10 ягод, а так что? – думала заботливая

сестра. – Не попробует Сережка, он ведь ходит всего лишь в детский сад. Нет, Людмила Васильевна ни за что не разрешит вынести виноградины из столовой!»

Смотрит Иринка вокруг себя – все едят с аппетитом, всем виноград нравится. Вот уж и заканчивается трапеза. Все думает девочка, как же ей поступить? Братца жалко. Ну, хоть бы одну ягодку ему принести! И вдруг неожиданно пришла ясная мысль! Положила она быстренько одну последнюю ягодку за щеку и как ни в чем не бывало вышла из столовой вместе с детьми. В ко-

## ЯГОДКА

ридоре достала из кармашка фартука чистенький платочек и завернула драгоценность. Ух! Дело сделано! Спрятала сверток в карман. С нетерпением ждала она конца уроков. Скорей бы домой! Так хочется Сережу угостить. Он ведь только вечером из садика вернется. Эх, долго ждать! Ну, ничего, зато как он будет рад! А как она-то рада!

Мама в это время ездила по делам в другой район города. Пробегая мимо киоска, она увидела очередь. Все стояли и покупали виноград. «Ой, как здорово, – подумала она, – порадовать детей! Какой крупный виноград! Надо постоять. Очередь небольшая, успею.

Сколько же купить?.. А, куплю столько, сколько в пакет войдет». Еле принесла мама пакет, такой тяжелый. Выложила красивейшие кисти винограда в большой таз. То да се, а тут и дочка Иришка прибежала из школы. Забегает счастливая, веселая. Мама решила, что она пятерку принесла. Иришка с порога объявила: «Мама! Нам сегодня виноград давали! Такой вкусный! Я девять ягодок съела, а одну Сереже принесла! Нам не велели домой брать, но я за щекой все равно одну вынесла!»

И тут она быстренько достала из кармашка сверток, развернула. Мама увидела на ладошке дочки крупную ягоду и... засмеялась: «Девочка моя золотая! Какая ты, доченька, заботливая и любишь брата», – сказала она, обнимая дочь. Иришка, довольная своей выдумкой, была счастлива. «Пойдем, я тебе что-то покажу», – сказала мама и повела дочку в другую комнату, где стоял таз с виноградом. Увидев его, Иришка обомлела. Столько винограда она не видела даже в школе! Дочка с мамой смотрели на виноград и весело смеялись. Теперь есть чем сладкоежку порадовать.

\*\*\*

Наши дети давно выросли, а этот случай мы вспоминаем и смеемся. Как о многом говорит одна ягодка...

**Адрес: Табатчиковой Надежде Александровне, 623408 Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Калинина, д. 42, кв. 14.**