

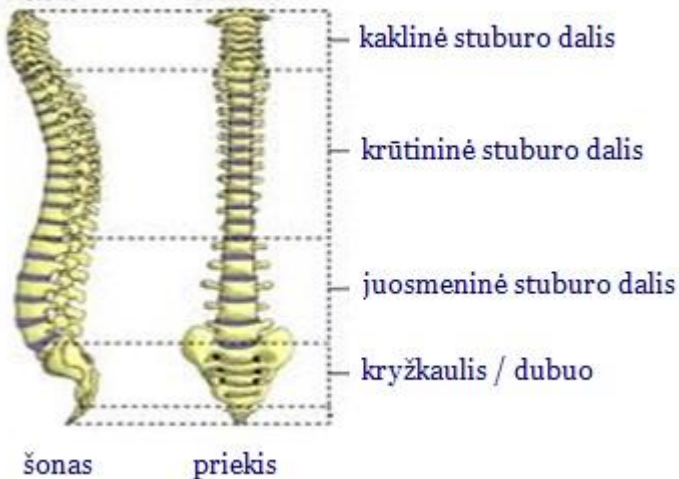
# Skoliozė Rett'o sindromo atveju

Sabine Leimer, fizioterapeutė

Austrija

Skoliozė yra rotacinė ir šoninė stuburo deformacija. Petys ir dubuo taip pat nukenčia nuo skoliozės ir yra netaisyklingoje padėtyje (per aukštai ir per daug pasuktas).

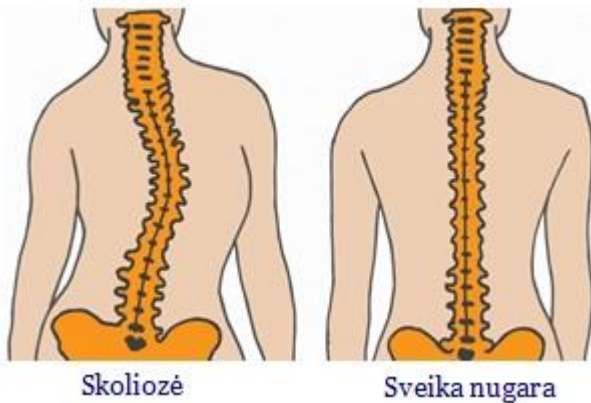
## Normali anatomija



Paprastai stuburas yra tiesioje padėtyje nuo kryžkaulio / dubens juosmeninės stuburo dalies, krūtininės stuburo dalies iki kaklinės stuburo dalies.

Stuburas yra pakrypęs ties kryžkauliu ir krūtinine stuburo dalimi atgal, juosmeninė ir kaklinė stuburo dalys yra atsikišę į priekį.

## Patologinė anatomija



Skoliozė:

- Atrodo, kad kojos yra skirtingo ilgio
- Dubuo vienoje pusėje yra pasuktas į priekį ir yra aukščiau negu kitoje pusėje.
- Iš vienos pusės galite pajusti šonkaulius – šonkaulių kuprelę.
- Vienoje pusėje esantis petys yra pasuktas į priekį ir aukštesnėje padėtyje nei kitas petys.

## Skoliozės priežastys esant Rett'o sindromui

Skoliozės priežastys yra raumenų ligos, nelaimingi atsitikimai ar įgimta stuburo slankstelių deformacija. Daugiausia (90%) priežastis nėra žinoma, todėl ji vadinama „idiopatine skolioze“.

Klaidinga laikysena dažnai tampa stuburo silpnumo priežastimi. Vaikai su Rett'o sindromu turi galimybę judėti ar keisti kūno padėtį. Jų monotoniškas elgesys, toks kaip rankų trynimasis ar plekšnojimas, sukelia nereikalingus judesius pečiuose ir ties dubeniu. Šiems vaikams gali būti diagnozuotas idiopatinės skoliozės ir monotoniško fizinio aktyvumo derinys.

Monotoniška veikla taip pat gali parodyti Rett'o sindromą turinčio žmogaus emocinę situaciją. Šių veiklų neįmanoma sustabdyti. Bet jūs galite pabandyti palengvinti laikyseną ir rankų bei kojų svorį.

Remiantis monotoniška rankų situacija, rankų ir stuburo padėtis visada yra vienoda. Rankos turi savo svorį, o organizmui nėra pakankamai įvairovės, ypač stuburo atžvilgiu. Rankų judesys turi daug įtakos alkūnės, peties ir stuburo atžvilgiu. Šios dalys prisitaiko prie nuolatinės apkrovos ir sukelia problemų.

Kaip susijęs asmuo galite anksti pradėti teikti pagalbą stuburui.

Šiuo metu galite sutelkti dėmesį į vieną ar daugiau iš šių aspektų:

- Vaikščiojimas ir stovėjimas
- Sėdėjimas neįgaliojo vežimėlyje ar kažkur kitur
- Gulėjimas

Visais atvejais turite rasti pusiausvyrą ir įvairovę kasdieniame gyvenime.

## Vaikščiojimas ir stovėjimas

### Vaikščiojimas

- Įvairūs būdai vaikščioti:
  - ji turi daugiau ar mažiau pakelti savo kojas;
  - vaikščioti minkšta žeme;
  - apsisukti;
  - viena koja aukštesnėje padėtyje nei kita;
  - greičiau ar lėčiau;
  - eiti šonu daugiausia į tą pusę, kurioje dubuo yra žemiau;
  - skirtingi batai ant kairės ir dešinės kojos.
- Ranka (taip pat ir alkūnė), kur petys yra žemiau, vaikščiojimo metu turėtų būti ant prižiūrinčio asmens peties - tas asmuo taip pat liečia deformuotą krūtinės ląstą ją lengvai spausdamas.
- Būkite atsargūs, kompensuodami kojos ilgio skirtumą - problema dažnai perkeliama ant dubens!

### Stovėjimas

- Ranka, kurios petys yra žemiau už kitą, turi siekti toliau; pvz., užsidėti ar paimti kažką nuo virš galvos kabančios lentynos.
- Kojos stovi skirtinguose aukščiuose, pvz., ant mažo laiptelio.

### Sėdėjimas neįgaliojo vežimėlyje ar kažkur kitur

Būkite atsargūs su labai minkštomis sėdynių pagalvėlėmis - kūnas nebus pakankamai koreguojamas

- Keliai turėtų būti žemiau už sėdmenis, kad juosmeninė stuburo dalis būtų taisyklingoje padėtyje (ventralinė padėtis)
- Kai dubuo yra žemiau, po šia sėdmenų dalimi paklojamas paklotas (tik kelis centimetrus), taigi aukštesnė dubens dalis gražinama į sėdimą padėtį, o stuburo padėtis sureguliuojama į teisingą padėtį; būtų naudinga, jei mergaitė (ar berniukas) turėtų specialią pritaikytą vietą / kėdę, kuria galėtų naudotis (valgyti, žaisti) ir, žinoma, pritaikytą neįgaliųjų vežimėlį.

- Koją, kurios pusėje dubuo yra paslinktas atgal, reikia kuo labiau nukreipti į priekį (pvz., už dubens padėti pagalvėlę)
- Juosmeninei stuburo daliai reikia atramos, kuri stumtų ją į priekį.
- Ranka, kurios petys yra žemiau, turėtų būti pakelta aukščiau (peties aukštyje)

## Gulėjimas

Mergaičių pozą galima pakoreguoti ilgesniam laikui, jei yra pakankamai galimybių stebėti ir įgyvendinti toliau išvardintas korekcines priemones.

### Padėtis gulint ant nugaros:

- Dubuo: ten, kur jis pasislinkęs atgal, reikėtų padėti mažą pagalvėlę (pvz., po apranga).
- Pečiai: ranką, kurios petys yra arčiau dubens, reikėtų pakelti virš galvos.

### Padėtis gulint ant pilvo:

- Dubuo: po dubeniu, kuris yra pasislinkęs į priekį, padedame mažą pagalvėlę.
- Pečiai: ranką, kurios petys yra arčiau dubens, reikėtų pakelti virš galvos.

### Padėtis gulint ant šono:

- Šonas, kuriame yra krūtinės ląstos deformacija, turi būti viršuje; pvz., jei krūtinės ląstos deformacija yra kairėje pusėje, reikia gultis ant dešinio šono.
- Būtų gerai, jei ji galėtų prilaikyti savo kūną apačioje esančia ranka.

Jei turite galimybę teikti pagalbą kiekvieną dieną, jūsų vaikas turi galimybę susiformuoti kasdieninį įprotį visam gyvenimui.