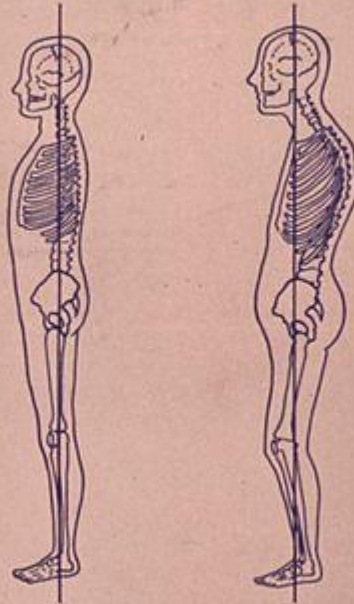


POSITION OF SKELETON IN GOOD AND IN POOR POSTURE



GOOD
POSTURE

POOR
POSTURE

Children's Bureau, United States, Department of Labor, Washington, D.C. 1939

Skolioosin hoitomalli Sosterissa

Ryhdin seuranta

 **SOSTERI**

Mikä on skolioosi?

Normaali selkäranka kaareutuu rintarangasta taaksepäin (kyfoosi) ja lannerangasta eteenpäin (lordoosi). Takaa katsottuna normaali selkäranka on suora.

Skolioosi on hyvin tavallinen ryhtimuutoksia aiheuttava selkärangan häiriö. Se useimmiten huomataan kylkikohoumana kouluterveydenhoitajan tai –lääkärin tekemässä terveystarkastuksessa. Yli 80 % skoliooseista havaitaan murrosikäisillä tytöillä.

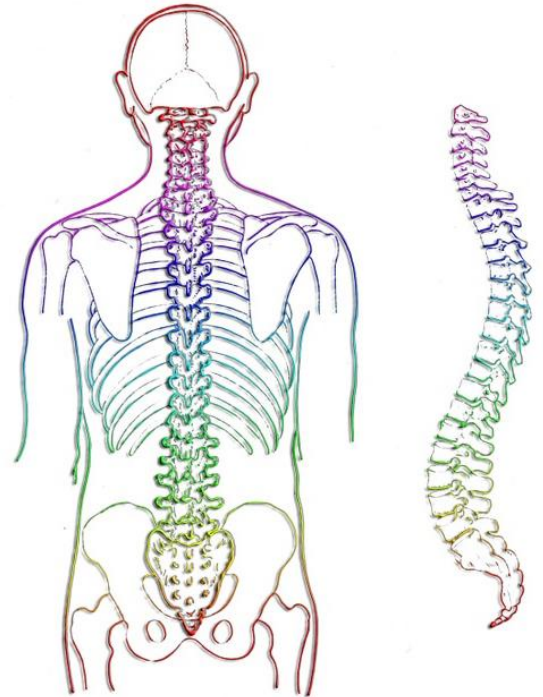
Selkärangassa oleviin muutoksiin käytetään hoitona vaikeusasteesta riippuen seurantaa, korsettia tai leikkausta. Lievä selkärangan epäsymmetria, joka kehittyy kasvupyrähdyksen aikana, voi oieta kasvun loputtua itsestään. Joskus skolioosi voi aiheuttaa kipuja rinta- tai lannerangan alueella.

Skolioosi luokitellaan kolmeen ryhmään syntymekanismien perusteella:

Idiopaattinen skolioosi tarkoittaa tuntemattomasta syystä johtuvaa selän vinoutumista. Se voi alkaa varhaislapsuudesta, mutta tavallisempaa on, että se alkaa kehittymään vasta kasvupyrähdyksen aikana. Idiopaattiseen skolioosiin liittyy vahvasti geneettinen perimä.

Synnyännäinen skolioosi kehittyy, kun nikamien rakenteiden kasvu häiriintyy sikiöaikana.

Toiminnallinen skolioosi voi johtua esimerkiksi lihasepätasapainosta, toispuoleisista asentotottumuksista, yksipuolisista liikuntatottumuksista tai alaraajojen pituuserosta. Toiminnallinen skolioosi saadaan korjattua, mikäli ulkoinen syy saadaan poistettua.



Ryhtiin tai skolioosiin liittyvissä asioissa voit ottaa yhteyttä omaan terveydenhoitajaasi tai fysioterapeuttiin.

Toimintakyky-yksikkö,
Kuntoutus, fysioterapia
puh. 044 417 2760

Ryhdin seuranta - skolioosin seulonta

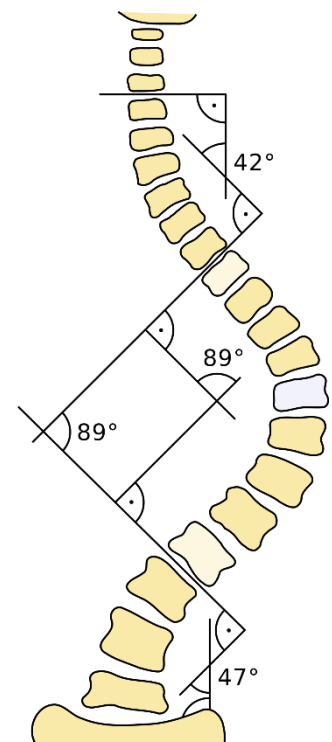
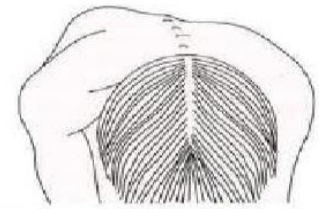
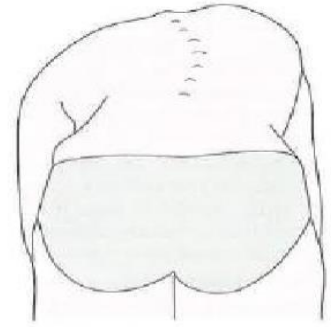
Lastenneuvolassa lääkäri tarkistaa 4-vuotiaiden ryhdin laajennetussa terveystarkastuksessa. Terveystarkastaja tarkistaa 5 ja 6 -vuotiaiden ryhdin.

Kouluterveydenhuollossa kaikilta peruskouluikäisiltä tarkistetaan ryhti joka luokkavuosi. Lääkärin tarkastukset ovat 1., 5. ja 8. luokilla.

Toisen asteen oppilaitoksissa (lukiot ja ammatilliset oppilaitokset) ryhti tarkastetaan, jos nuorella on vielä kasvua jäljellä ja /tai aiemmin on todettu ryhtivirhettä, josta löytyy tieto Efficasta. Kasvun päättymisen jälkeenkin on hyvä ohjata nuorta hyvän ryhdin ylläpitoon, jos nuorella on toispuolisesti kehoa kuormittava harrastus (esim. viulun tai kitaran soitto). Tarkastuksen tekee 1. vuoden opiskelijalle terveydenhoitaja ja 2. vuoden opiskelijalle lääkäri koululla tai asevelvollisuustarkastuksessa niille nuorille, jotka eivät kuulu opiskeluterveydenhuollon piiriin.

Kun epäily skolioosista herää, lääkäri tai terveydenhoitaja ohjaa asiakkaan fysioterapeutin vastaanotolle skoliometrimittausta sekä lihasharjoittelun ja venyttelyn ohjausta varten.

Selkärangan röntgenkuvaus ja jatkohoitosuunnitelman tekeminen tapahtuvat erikoislääkärin määräyksestä ja toimesta. Lievissä tapauksissa seuranta jatkuu fysioterapeutin toimesta. Vaikean skolioosin hoidossa tarvitaan korsettihoitoa. Korsetti- tai leikkaushoidon tarve arvioidaan erikoissairaanhoidossa.



Skolioosin etenemisen riskitekijöitä

Joskus asiakkaan keholliset ominaisuudet saattavat olla aiheena tiheämpään seurantaan tai siihen, että erikoislääkärin arviota pyydetään herkemmin.

Tällaisia syitä voivat olla :

- Perimä (lähisukulaisten vaikeat skolioosit ovat merkittäviä)
- Ihon ja sidekudoksen laksiteetti eli poikkeuksellinen venyvyys tai) ja huono lihaskunto
- Rintarangan kyfoosin suoristuminen ja sitä myötä jäykistyminen, joka altistaa tukevuuden heikkenemiselle (ei pystytä mittaamaan luotettavasti)
- Voimakas rotaatio näkyy kiertymänä ja epätyypillisenä mittaustuloksena
- Alkava tai meneillään oleva nopean pituuskasvun vaihe

Seuranta skoliometrillukeman perusteella

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ▪ 2-4° eikä riskitekijöitä | Seuranta vuoden välein |
| ▪ 2-4° ja riskitekijöitä | Seuranta väh. 6kk välein |
| ▪ 5-6° eikä riskitekijöitä | Seuranta väh. 6kk välein |
| ▪ 5-6° ja riskitekijöitä | Lähete erikoislääkärille |
| ▪ $\geq 7^\circ$ | Lähete erikoislääkärille |



Fysioterapeutti tekee tarvittaessa asiakkaalle lähetteen erikoissairaanhoidon ortopedille.

Kehosi on sinun omasi – pidäthän siitä huolta!



Hei nuori!

Muistathan, että kukaan muu ei voi sinun puolestasi lisätä kehosi vahvuutta – jokaisen ihmisen pitää harjoitella ihan itse.

Kehosi mittasuhteet muuttuvat pituuskasvun aikana. Voit auttaa lihaksistoasi sopeutumaan muutokseen liikkumalla monipuolisesti ja päivittäin. Siten saat parhaiten vältettyä tuki- ja liikuntaelinten vaivat, kuten selkä- tai niskakivun.

Aktiivisella keskivartalon lihasten harjoittelulla voit saada lievän skolioosin pysymään lievänä tai jopa poistettua kokonaan. Mitä parempi lihaskunto keskivartalossasi on, sitä vähemmän skolioosi aiheuttaa sinulle haittaa arjessa toimiessasi ja liikkuessasi.

Hyvät liikuntatottumukset opit nuorena parhaiten aivan kuten muutkin asiat, esim. kielet, musisoinnin tai matematiikan. Valitse liikuntalaji, joka tuntuu sinusta kivalta.

LIHASKUNTOHARJOITTELUUN ON VAIKUTUSTA KEHOON, KUN:

- *Harjoittelet säännöllisesti – vähintään kolmesti viikossa.*
- *Teet riittävästi toistoja – niin, että tunnet aitoa lihasväsymystä ja sydämen syke hiukan kohoaa.*
- *Harrastat myös 1h päivässä yleiskuntoa kohottavaa liikuntaa, jossa hiukan hengästyy ja tulee hiki tai ainakin lämmin – esim. pyöräily, reipas kävely tai juoksu, uinti, hiihto tms.*
- *Huollat lihaksistoasi mm. venyttelemällä*
- *Nukut 8-9 tuntia yössä*
- *Syöt säännöllisesti, jolloin aterioväli on valveilla ollessa korkeintaan 4 tuntia.*

Tiedonlähteitä:

Selkakanava

<https://selkakanava.fi/skolioosi>

Tervekoululainen

<https://www.tervekoululainen.fi/>

Harjoitteita



©PhysioTools Ltd

1. Asetu konttausasentoon. Nosta vastakkaiset ylä- sekä alaraaja vaakatasoon. Pysy asennossa 10 - 30 sekuntia. Jännitä keskivartaloa vetämällä vatsaa kevyesti sisäänpäin, älä anna lantion siirtyä sivulle tai selän taipua. Toista 3-10 kertaa molemmilla puolilla. Mitä lyhyempi kannattelu-aika, sitä useampia toistoja.



©PhysioTools Ltd

2. Asetu lattialle vatsallesi ja nouse kyynärvarsien ja varpaiden varaan. Jännitä keskivartaloa edellisen liikkeen tavoin. Pidä niska, sekä selkä suorana. Pidä asento 30 - 60 sekuntia. Toista 3 - 10 kertaa. Mitä lyhyempi kannattelu-aika, sitä useampia toistoja. Aluksi voit harjoitella polvet alustalla.



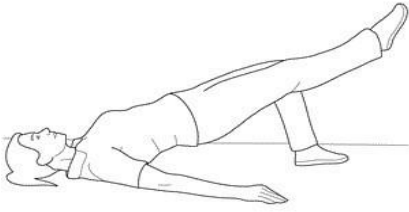
©PhysioTools Ltd

3. Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja kädet niskan takana ristissä. Paina leuka rintaan, supista vatsalihakset ja kurota kyynärpäällä vastakkaista polvea kohti. Toista 10 kertaa molemmilla puolille.



©PhysioTools Ltd

4. Venyttele takareisiä säännöllisesti. Pidä selkä suorana ja kallistu lantiosta eteenpäin kunnes tunnet kireyden tunnetta reiden ja polvitaiteen takana. Voit rauhallisesti ojentaa ja koukistaa nilkkaa tässä asennossa.



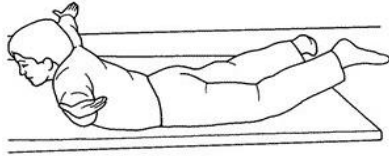
©PhysioTools Oy

5. Selinmakuulla nosta lantio ylös, pidä se vaakatasossa ja ojenna toinen polvi suoraksi. Laske sitten jalkapohja alustalle ja ojenna toinen polvi suoraksi. Kannattele lantio korkealla. Toista polven ojennuksia 10 – 15 kertaa molemmille puolille.

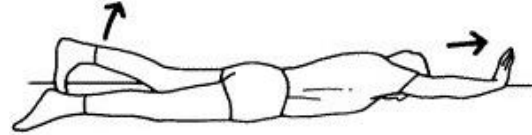


©PhysioTools Oy

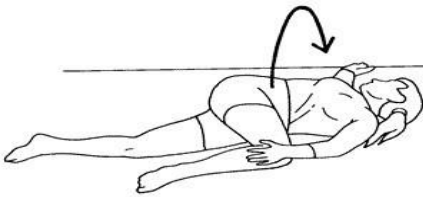
6. Kylkimakuulla kyynärnojassa kohota lantiota ylös, pysäytä ja laske alas. Toista 10 – 15 kertaa molemmiin puolin tai fysioterapeutin ohjaamalla tavalla.



7. Vatsamakuulla ojenna itsesi lentokoneasentoon. Pidä niska pitkänä ja katse alaviistoon. Toista 10 - 15 kertaa.

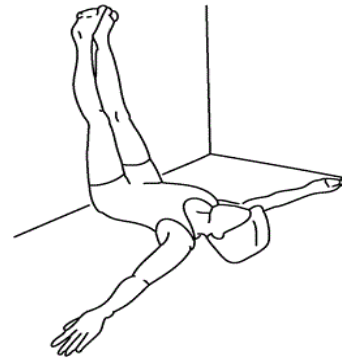


8. vatsamakuulla kohota ristikkäisiä raajoja irti alustalta ja työnnä niitä ikään kuin pidentäisit itseäsi.



©PhysioTools Oy

9. Asetu kylkimakuulle ja koukista päällimmäinen polvi eteen lattialle. Kierrä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan ja tunnustele miten pitkälle rankasi joustaa. Hengitä rauhallisesti ja palauta liike takaisin. Toista uudelleen ja tarkkaile pääsetkö hiukan pidemmälle. Rauhallinen uloshengitys rentouttaa lihaksiasi



©Karen Orlando

10. Asetu selinmakuulle jalat seinää vasten. Aseta pakarot niin lähelle seinää , että lantio kestää alustalla ja tunnet venytyksen jalkojen takaosassa. Anna venytyksen tuntua noin 30 s. ajan, sitten löysää venytystä ja tee uudelleen. Voit myös tehdä rauhallista pumppaavaa liikettä ojentaen ja koukistaen alaraajoja vuorotellen.