

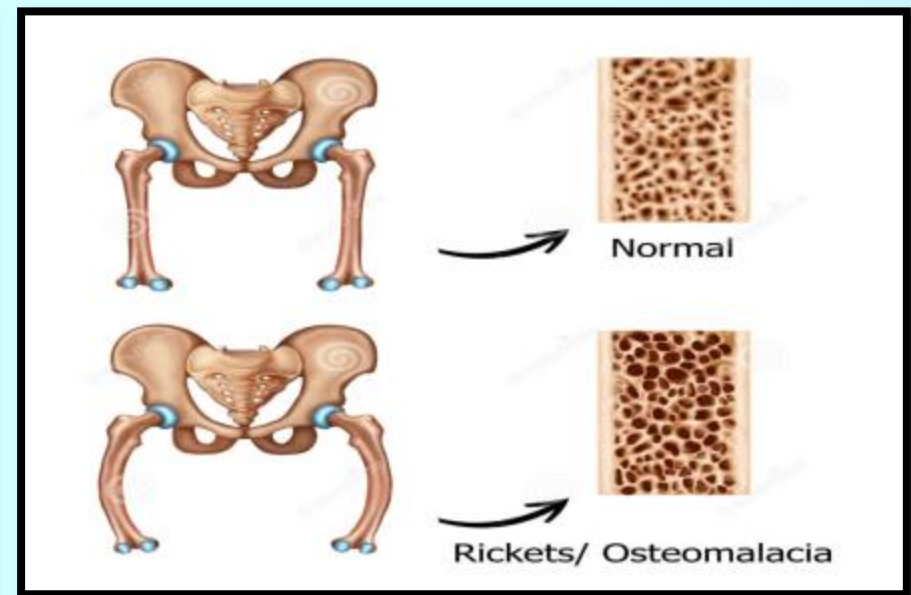
**VIEM, ŽE AJ ZLÉ DRŽANIE
TELA MÔŽE SPÔSOBIŤ
PROBLÉMY OPORNEJ
SÚSTAVY**

OBSAH

- Poruchy opornej sústavy
- Skolióza
- Druhy zakrivenia
- Ako spoznáte skoliózu voľným okom?
- Príznaky
- Príčiny
- Vyšetrenie
- Liečba
- Čo môžeme urobiť my?
- SM-systém
- Zhrnutie a diskusia
- Použité zdroje

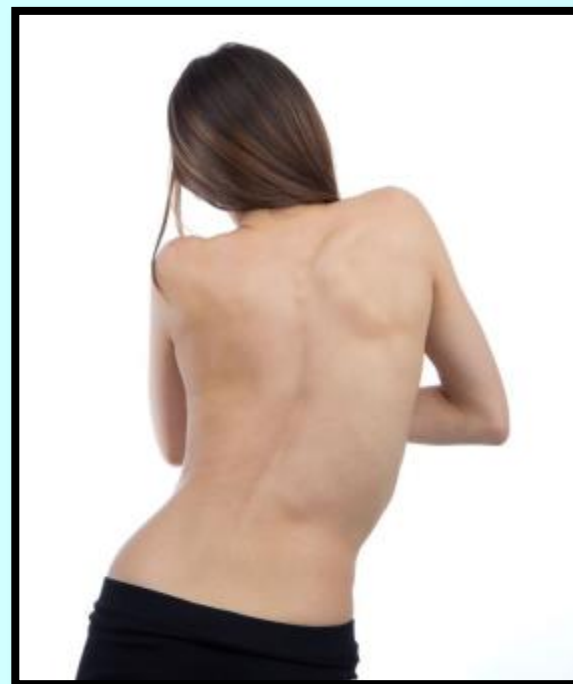
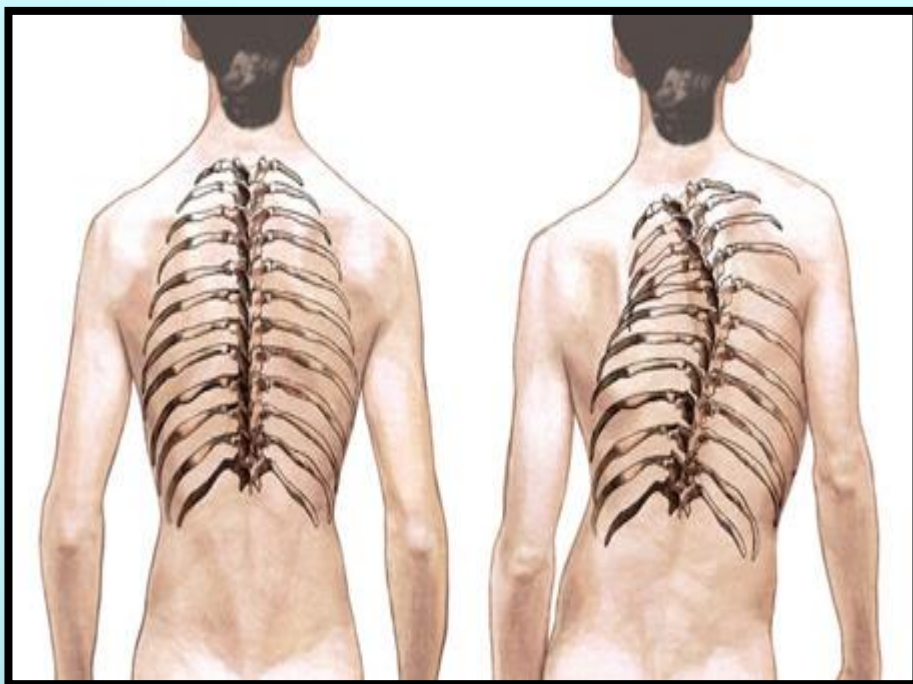
PORUCHY OPORNEJ SÚSTAVY

- Osteoporóza
- Osteomalácia

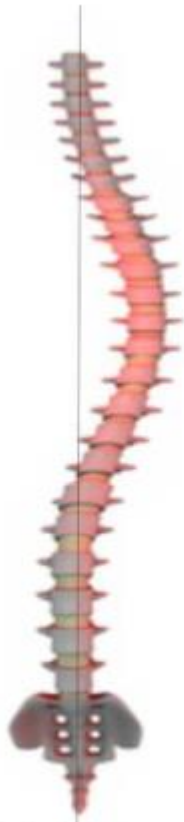


SKOLIÓZA

- Z gréckeho slova – **skolios** - **krivý, pokrivený**
- Chorobné vychýlenie chrbtice do strán



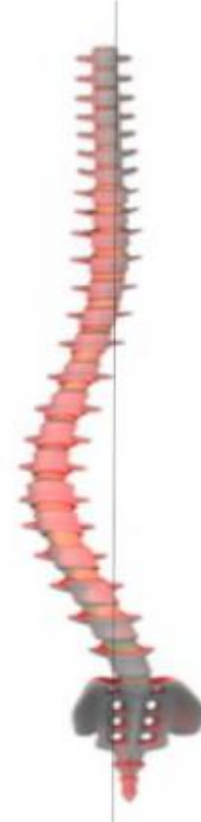
DRUHY ZAKRIVENIA



Hrudná skolióza typu C.



Kompenzovaná
skolióza typu S.



Bedrová skolióza typu C.



Stupeň skoliózy - udáva sa Cobbovým uhlom

1. stupeň A	do 10°
1. stupeň B	do 30°
2. stupeň	do 60°
3. stupeň	do 90°
4. stupeň	nad 90°



AKO SPOZNÁTE SKOLIÓZU VOĽNÝM OKOM?

- Viditeľná voľným okom - pri prezliekaní, kúpaní ...
- **Prvotné príznaky** - jedno plece nižšie ako druhé
 - vykrivený driek
 - vytrčanie lopatky
 - výrazný hrb v predklone



PRÍZNAKY

- Zvyčajne bez bolesti
- Občasné bolesti po záťaži, dýchacie ťažkosti
- Únava po dlhom sedení alebo státi
- Nerovná panva
- Skrátенý trup



PRÍČINY

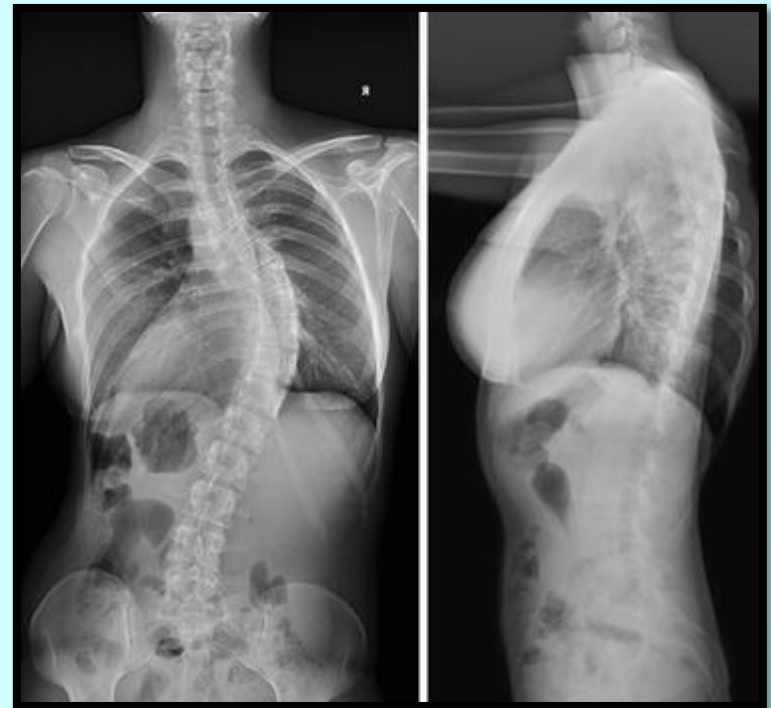
- Úraz
- Zápalové, nádorové, vrodené, reumatické ochorenia
- Idiopatická skolióza
- Prudké rastové obdobie
- Jednostranné pracovné zaťaženie
- Choroby detského veku (rachitída, osteomalácia)
- Zápalové ochorenia chrbtice a okolia
- Po operáciách hrudníka
- Sekundárny vznik popri základnej poruche



VYŠETRENIE



anteflexia (predklon) trupu



röntgenový snímok



LIEČBA

Rehabilitácia

- vychýlenie do 20 stupňov
- ľahšie cvičenia na uvoľnenie a strečing
- gymnastika, jóga, plávanie

Korzet

- vychýlenie 20 - 40 stupňov
- termoplastová pomôcka, mechanicky koriguje deformitu

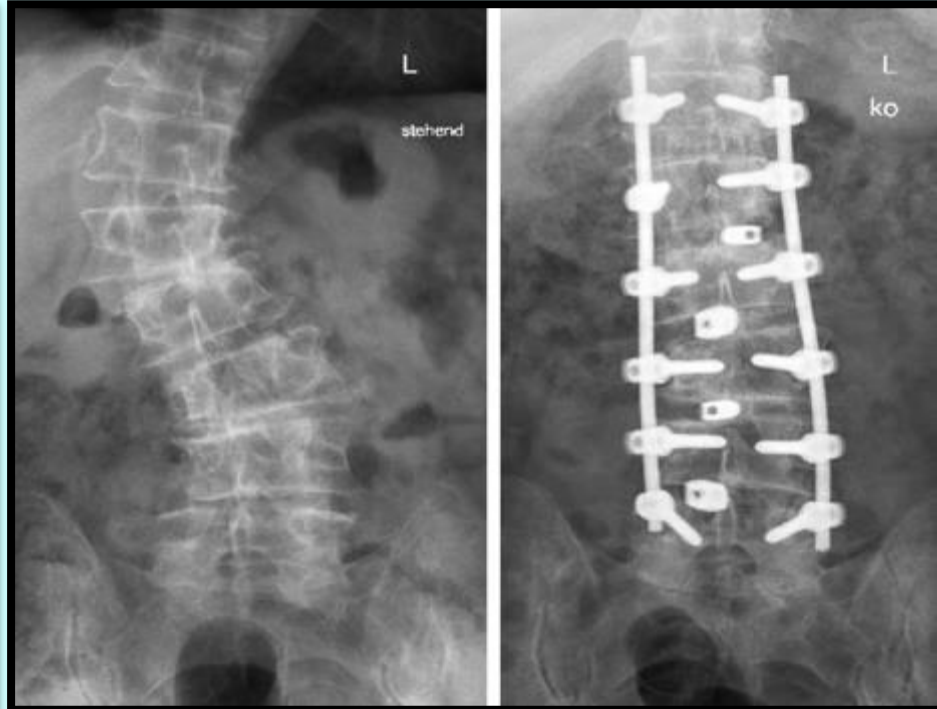
Operácia

- vychýlenie nad 40 stupňov
- systém tzv. "rastúcich titánových tyčí"





korzet



system tzv. "rastucich titanovych tyci"



ČO MÔŽEME UROBIŤ MY?

- Vyhľadávať skoliózu aj u zdravej populácie

Prognóza

- Nedá sa jej zabrániť
- Neliečená skolióza – bolesti, obmedzený pohyb, tlak na orgány

Zdravému vývinu chrbtice pomáha:

- Správne sedenie a držanie tela
- Pravidelný pohyb
- Dobrá obuv
- Zbytočné nezaťažovanie



SM-SYSTÉM

- Súbor jednoduchých a účinných cvikov
- **Autor:** MUDr. Richard Smíšek
- Pracuje so špirálovými svalovými reťazcami
- **Hlavný efekt** - vyvolanie trakčnej sily v oblasti medzistavcových platničiek
- Pravidelné cvičenie - 10-15 min. denne
- 60 min. denne



Význam

- Navracia kostrovým svalom chrbta rovnováhu
- Učí správne držaniu tela
- Vyrovnáva skoliózu, hyperkyfózu, hyperlordózu
- Uvoľňuje a naťahuje chrbát
- Lieči poškodené platničky a stavce
- Regeneruje chrbticu, ramenné, bedrové a kolenné kĺby
- Odstraňuje haluxy a plochú nohu
- Posilňuje svaly panvového dna, brušné a sedacie svaly
- Odstraňuje bolesti hlavy



ZHRNUTIE A DISKUSIA

SM Systém - technika cvičenia základných cvikov s
dopomocou terapeuta





ĎAKUJEM ZA VAŠU POZORNOST!

POUŽITÉ ZDROJE

Obrázky:

- Zuzana. Konečně se našel lék na osteoporózu!. [online]. [cit. 2018-04-22]. Dostupné na internete: <https://farmazdravi.cz/konecne-se-nasel-lek-osteoporozu/>
- GOKULWALE, Vishal. Rickets-osteomalacia. [online]. [cit. 2018-04-22]. Dostupné na internete: <https://www.dreamstime.com/stock-illustration-rickets-osteomalacia-illustration-image75699746>
- VIDOVIČ, Daniel, MUDr.. Skolióza. [online]. [cit. 2018-04-22]. Dostupné na internete: <http://www.prozahori.sk/skolioza/>
- TASR. Nová liečba pre tínedžerov s ťažkou skoliózou!. [online]. [cit. 2018-04-22]. Dostupné na internete: <https://najmama.aktuality.sk/clanok/233898/nova-liecba-pre-tinedzerov-s-tazkou-skoliozou/>
- Skolióza. [online]. [cit. 2018-04-22]. Dostupné na internete: <http://skolioza.sk/>
- GALEK, Lukáš, MUDr.. Ortopedická ambulance-Skolióza. [online]. [cit. 2018-04-22]. Dostupné na internete: <http://www.ortopedicka-ambulance.cz/skolioza>

- BOTHOVÁ, Monika. Všímajte si chrbticu svojich detí.[online].[cit.2018-04-22].Dostupné na internete: <https://www.dieta.sk/vsimajte-si-chrbticu-svojich-deti/>
- Skolióza.[online].[cit.2018-04-22].Dostupné na internete: <https://www.modrykonik.sk/zdravie/skolioza/>
- Skolióza - koho postihuje a ako sa lieči?.[online].[cit.2018-04-22].Dostupné na internete: http://www.snop.sk/infosnopky/skoliozy/skolioza_-_koho_postihuje_a_ako_sa_lieci/
- JELÍNKOVÁ, Hanka,Mgr..SM SYSTÉM.[online].[cit.2018-04-22].Dostupné na internete: <https://www.tcm-masaze.eu/sm-system/>
- Diagnose und Behandlung von Erkrankungen der Wirbelsäule.[online].[cit.2018-04-22].Dostupné na internete: <http://www.krankenhaus-maria-hilf.de/medizinische-abteilungen/orthopaedie/wirbelsaeule/>

Webové stránky:

- ŤAHÁKY-REFERÁTY, MIRKOPLASKA : Choroby opornej sústavy, 2006. [online].[cit.2018-04-23].Dostupné na internete:<http://referaty.aktuality.sk/choroby-opornej-sustavy-osteoporoza-skolioza/referat-12481>
- SLOVENSKÝ PACIENT : Skolióza nebolí, ale treba ju včas diagnostikovať, 2015. [online].[cit.2018-04-23].Dostupné na internete:<https://www.slovenskypacient.sk/skolioza-neboli-ale-treba-ju-vcas-diagnostikovat/>
- NAJMAMA: Neliečená skolióza vedie k nečakaným komplikáciám, 2010. [online].[cit.2018-04-23].Dostupné na internete: <https://najmama.aktuality.sk/clanok/225468/neliecena-skolioza-vedie-k-necakanym-komplikaciam/>

- ZDRAVIE: Skolióza, 2005. [online].[cit.2018-04-23].Dostupné na internete:<https://www.zdravie.sk/choroba/266/skolioza>
- ŠTÚDIO ZDRAVIA: Liečba a prevencia bolestí chrbta metódou SM-systém. [online].[cit.2018-04-23].Dostupné na internete:<http://www.studiozdravia.sk/>
- MODRÝ KONÍK: Skolióza. [online].[cit.2018-04-23].Dostupné na internete:<https://www.modrykonik.sk/zdravie/skolioza/>
- iZDRAVIE: Skolióza dieťa najprv nebolí, no ničí nielen chrbát: Dá sa vyhnúť operácii?, 2017. [online].[cit.2018-04-23].Dostupné na internete:<http://www.pluska.sk/izdravie/deti/skolioza-neboli-nici-nielen-chrbat-lekar-radi-ako-dieta-vyhne-operacii.html>
- OSTEOPORÓZA/PACIENTI: Čo je osteoporóza, 2005. [online].[cit.2018-04-23].Dostupné na internete:<http://www.osteoporozaslovakia.sk/pacienti/co-je-osteoporozaslovakia/>
- ŠPORTUJEME: Skolióza, 2005. [online].[cit.2018-04-23].Dostupné na internete:<https://www.sportujeme.sk/skolioza/>
- SMSYSTÉM.[online].[cit.2018-04-23].Dostupné na internete:<https://smsystem.sk/start>