



ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ – С ДЕТСТВА

Здоровье костей и суставов – тема, окружённая мифами и предрассудками. Мы поговорили с **Юльяном Путиком**, детским травматологом-ортопедом 17-й городской детской клинической поликлиники г. Минска, чтобы выяснить, какие меры профилактики помогут сохранить здоровье костей.

ТЕКСТ: ПОЛИНА ЗЕНЬКОВИЧ

– **Расскажите, пожалуйста, с какими проблемами к вам обращаются чаще всего.**

– Если говорить о детях, то два самых распространённых повода для обращения к ортопеду в наше время – это сколиоз и плоскостопие.

– **Что, по вашему мнению, необходимо знать каждому о своём опорно-двигательном аппарате?**

– Что им нужно заниматься! Эволюционно наше тело не приспособлено к тому, чтобы мы часами сидели за столом, за компьютером в одном положении. Необходимо двигаться, двигаться, двигаться... И чтобы у нас всё было хорошо, физическая активность должна присутствовать в нашей жизни практически каждый день.

Большая часть проблем у взрослых вызвана, как правило, малоподвижным образом жизни. Если дети не занимаются спортом, то у них часто появляется лишний вес, проблемы с сердечно-сосудистой системой и суставами.

– **Какие факторы влияют на здоровье костей и суставов?**

– Есть три основных фактора. Во-первых, генетические причины. Во-вторых, как я уже упоминал, образ

жизни. И, в-третьих, травмы, которые могут вызывать серьёзные посттравматические заболевания. Поэтому берегите себя, не рискуйте, всегда и везде соблюдайте правила безопасности.

– **Насколько влияет на кости наше питание?**

– При недостаточном питании появляется дефицит витаминов и минеральных веществ, и тогда для нормального формирования организма может чего-то не хватать. А при чрезмерном питании и избыточной массе тела возникает лишняя нагрузка на суставы, что тоже нехорошо.

– **Говорят, что для здоровья костей нужно пить много молока. Это действительно работает?**

– стакан молока, кефира или йогурта в день, а также сыр, творог – прекрасные источники белка, кальция и других микроэлементов и витаминов. Присутствие этих продуктов в рационе детей и взрослых обязательно. Однако, по некоторым данным, молоко в избыточных количествах может способствовать вымыванию кальция из костей. Поэтому рекомендую питаться разнообразно, но в меру.



Также для усвоения кальция необходим витамин D. Организм человека вырабатывает витамин D под воздействием солнца. Для того чтобы обеспечить выработку минимально необходимой дозы, летом необходимо быть на улице 45–60 минут, а зимой или в пасмурную погоду – более 2 часов. Если это невозможно, необходимо принимать препараты витамина D под врачебным и лабораторным контролем.

– Довольно много времени мы проводим во сне. Какой матрас лучше выбрать? И есть ли разница, в каком положении спать – на спине, на боку или на животе?

– Разнообразие ортопедических матрасов – это больше маркетинг, чем необходимость. Главная рекомендация – спать на полужёстком или жёстком матрасе, потому что мягкий матрас не может предотвратить провисание тела. В остальном ориентируйтесь на свои ощущения: если после сна у вас ничего не болит, то, вероятно, с матрасом всё в порядке.

Разница же между сном на спине и в других положениях на здоровье не влияет. Спите так, как вам удобно!

– Какие меры профилактики можно предпринять, чтобы у ребёнка правильно формировалась костно-мышечная система?

– С детства необходимы регулярные занятия спортом и своевременные осмотры. Врач обязательно должен осмотреть ребёнка до трёх месяцев, чтобы исключить скрытую патологию, особенно тазобедренных суставов. Затем нужен осмотр в 6–8 месяцев, когда ребёнок начнёт ползать, сидеть, и в год, когда ребёнок пойдёт. Не обязательно обращаться к врачу травматологу-ортопеду, можно обратиться к хирургу или врачу ЛФК.

Если всё хорошо, то достаточно просто вести здоровый образ жизни и приходить на плановые осмотры. Если же обнаружены проблемы, то надо понимать: пока ребёнок активно растёт, мы можем успешно проводить коррекцию – назначаются специальные упражнения, массаж, при необходимости корсетное лечение, ортопедические конструкции. Поэтому и рекомендуется приходить на осмотр раз в год и выполнять все рекомендации врача.

– Какие звоночки должны насторожить родителей?

– Если что-то изменилось вдруг, причём с одной стороны тела. Например, если ребёнок начал хромать – это игнорировать нельзя. Вас должны насторожить боль в спине, асимметрия расположения плеч, лопаток. Всё это повод срочно обратиться к врачу.

– Можно ли полностью вылечить сколиоз в детском возрасте?

Истинный сколиоз встречается у 2–3 процентов населения. Он протекает довольно агрессивно, быстро прогрессирует. Его тяжело вылечить, и потому так важна профилактика.

Чаще всего встречаются нарушения осанки. Но если дети 12–15 и даже 18 лет добросовестно выполняют все рекомендации: следят за осанкой, спят на жёсткой поверхности, не носят рюкзак на одном плече, плавают, выполняют специальные упражнения, то мы наблюдаем положительную динамику. Нередко удаётся уменьшить даже искривление свыше 10 градусов. При агрессивной форме сколиоза с искривлением более 20 градусов назначается специальный корсет. Самое главное – заниматься проблемой, пока не закрыты зоны роста и ещё можно повлиять на позвоночник. У девочек, как правило, это время до 16–19 лет, у мальчиков – до 17–20.

– А как плоскостопие влияет на остальной организм?

– В организме всё взаимосвязано. Плоскостопие может быть причиной боли разной локализации. Могут болеть как сами стопы, так и колени, поясница. А иногда бывает и так, что у человека стопа плоская, но мобильная, и никаких жалоб нет.

Если говорить совсем простым языком, то при плоскостопии нарушается амортизация, не смягчается ударная нагрузка. Чем больше мы ходим, бегаем, тем сильнее страдают суставы ног, позвоночника, появляются болевые ощущения.

Если говорить о здоровье стоп, то важно подбирать удобную, правильного размера и формы обувь и регулярно выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц свода стопы (ходьба босиком по траве, песку, гальке, ходьба на носках и пятках, захватывание пальцами ног различных предметов).

– Всем ли нужны ортопедические стельки?

– Ортопедические стельки назначаются только по показаниям. Стелька компенсирует утраченную функцию, помогает поддерживать правильное положение стопы, но она не лечит. Если и стельки не помогают, решается вопрос о хирургическом лечении.

– В народе ходит немало мифов о суставах. Например, если хрустеть пальцами, то появится артрит или артроз. Это правда?

– Нет, насколько мне известно, нет достоверных научных исследований, которые подтверждали бы этот миф. Артрит – это воспаление суставов, а артроз – разрушение ткани суставов, которое обычно происходит с возрастом. Хруст суставов может раздражать окружающих, но никакого вреда от него нет. Можно смело хрустеть. 

