**«Ювенильный остеохондроз»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Ювенильный остеохондроз – заболевание у детей и подростков, которое возникает в период активного роста, характеризующееся дистрофическими и дегенеративными изменениями позвоночника.

В наше время процветает ювенильный остеохондроз, который может развиваться у малыша уже в 5-6 лет. Но чаще всё-таки ювенильный остеохондроз позвоночника начинает формироваться в возрасте 10 – 12 лет на фоне гормональной перестройки организма.

**Причины**

Существуют различные причины развития ювенильного остеохондроза позвоночника у детей и подростков, но ведущим негативным фактором считается повальная компьютеризация, приводящая к отсутствию достаточных физических нагрузок на мышечный каркас спины и увеличение статических неправильных нагрузок. Главными причинами возникновения патологии у детей являются :

-**травмы** опорно-двигательного аппарата в виде ударов, ушибов, компрессионных переломов остистых отростков тел позвонков (включая родовые); -**малоподвижный образ жизни**. Длительное пребывание в статическом положении и неправильная осанка, т.к. при долгом сидении в неправильной позе формируется сутулость.

 -**генетическая предрасположенность**. Кто-то из родителей страдал заболеваниями, связанными с деформацией костной ткани, то риск развития ювенильного остеохондроза у ребенка увеличивается.

-**чрезмерные физические нагрузки** (профессиональный спорт), Дело в том, что скелет подростка еще не до конца сформирован, и нагрузки, выходящие за пределы нормы противопоказаны.

**-несбалансированное питание** и недостаток витаминов и минеральных веществ аминокислот и белка, нарушение режима и рациона питания; отсутствие привычки пить чистую питьевую воду;

**- эндокринные и аутоиммунные заболевания -** причиной заболевания в раннем детстве обычно является врожденные или приобретенные, и связаны с нарушением развития хрящевой ткани.

 **- быстрый рост скелета,** в связи с чем суставы не успевают справляться с увеличением нагрузки. Хрящевая ткань теряет эластичность. В результате в хрящевой ткани происходят нарушения.

**К другим потенциальным причинам можно отнести следующие аспекты негативного влияния:**

-слабость мышечного корсета спины;

 -неправильная постановка стопы (плоскостопие или косолапость); - неправильно подобранная обувь и одежда (не по возрасту и не по размеру); -ношение сумки со школьными принадлежностями и учебниками на одном плече; -неправильно организованное спальное и рабочее место (стоит обратить внимание на письменный стол, за которым подросток учит уроки и соответствие ему высоты стула, правильно подобранная подушка, хороший пружинный матрац); -повышенная стрессовая нагрузка в учебном заведении;

-поднимание тяжестей, в том числе и начало занятий тяжелой атлетикой в возрасте ранее 16-ти лет.

Это далеко не все факторы, способные спровоцировать развитие детского остеохондроза позвоночника. Без устранения причины вылечить ювенильный остеохондроз позвоночника невозможно. Постоянно будут возникать рецидивы заболевания.

**Симптомы**

Проявления заболевания зависят от стадии его развития и области поражения позвоночника. Ювенильный остеохондроз позвоночника может развиться в одном или сразу нескольких отделах: шейном, грудном, поясничном. В зависимости от локализации и стадии развития заболевания симптомы могут существенно различаться. Клинические признаки развития патологии могут включать в себя:

-ощущение скованности движений после длительного сидения или ночного отдыха; -быстрая утомляемость мышц в зоне поражения межпозвоночных хрящевых дисков; -нарушение осанки по типу усугубления естественных изгибов (это связано в большей степени со слабостью мышечного каркаса спины);

-постоянные головные боли, усиливающиеся после умственного или физического напряжения;

-несогласованность работы органов пищеварительного тракта (чаще всего проявляется в виде дискинезии желчевыводящих путей на фоне поражения блуждающего нерва); -хруст в спине при попытке согнуться или разогнуться, повернуть туловище влево или вправо; и др.

При поражении грудного отдела жалобы будут предъявляться на недостаток воздуха, чувство распирания в груди, одышку. При поясничной локации могут возникать судороги нижних конечностей, быстрая утомляемость икроножных мышц при физической активности, дискомфорт. Ювенильный шейный остеохондроз долгое время успешно маскируется под симптомы вегетососудистой дистонии, мешающие подростку жить полноценной жизнь и успешно учиться. Ребенок может предъявлять жалобы на: -постоянное чувство усталости и апатии;

-сонливость и ощущение, что не выспался по утрам;

 -невозможность запоминать информацию в школе в полном объеме;

-частые головные боли, головокружения и тошноту;

- повышение или понижение уровня артериального давления;

- замедление частоты сердечных сокращений.

Классических болей в области воротниковой зоны практически не встречается. Ребенок может жаловаться на ощущение скованности и напряжения в шее. При появлении у подростка указанной симптоматики необходимо обратиться к неврологу и пройти тщательное обследование.

В подавляющем большинстве случаев остеохондроз у ребенка сопряжен с нарушением осанки и искривлением позвоночного столба. Если у подростка в ходе профилактического осмотра выявили сколиоз или иное искривление позвоночника, обязательно обратитесь к неврологу. При сколиозе детский остеохондроз диагностируется у 93 % пациентов.

**Лечение**

 Ювенильный остеохондроз – обратимое заболевание, если диагноз поставлен на ранней стадии и вовремя начата адекватная терапия.

Всегда лечение остеохондроза у детей начинается с консультации врача. Специалист должен провести обследование, собрать анамнез и поставить точный диагноз. Затем родителям и подростку дают конкретные индивидуальные рекомендации по изменению образа жизни. Они способны не только остановить патологический разрушительный процесс, но и запустить процесс регенерации. Курс лечения остеохондроза у детей разрабатывается всегда индивидуально. Лечение заболевания длительное и включает в себя ряд различных процедур. Для лечения подростков используются, как правило, только консервативные методы:

- **физиотерапия.** Физиотерапия при ювенильном остеохондрозе включает группу методов, направленных на уменьшение воспалительных процессов, расслабление мышц, улучшение микроциркуляции, облегчение боли и др.

**- лечебный массаж**. Лечебный массаж направлен на облегчение боли в спине и расслабление мышц.

**- занятия плаванием**, которое хорошо сказывается на правильном развитии позвоночника и оказывает мягкое корректирующее действие.

-**лечебная физкультура**, в которую входят упражнения, подобранные врачом.

**- медикаментозное лечение** нужно для того, чтобы восстановить кровообращение, снять боль и гипертонус мышц.

Также ребенку могут назначить ношение специального корсета. Физические ограничения при ювенильном остеохондрозе необходимы, чтобы дать восстановиться, поэтому нельзя заниматься силовыми видами спорта.

**Профилактика**

-начать вести **активный образ жизни**, в обязательном порядке включать в свое расписание утреннюю гимнастику;

-увеличивать постепенно **физические нагрузки** ;

-**следить за осанкой** и предпринимать меры для её своевременной коррекции;

-составить правильный **полноценный рацион питания** с соблюдением рекомендованных пропорций белков, жиров и углеводов;

-проводить больше времени на **свежем воздухе**;

-пить достаточное количество **воды**;

-правильно **организовать спальное и рабочее место** подростка.

Если у ребенка есть избыточная масса тела, то необходимо её корректировать с помощью питания и физических нагрузок.

Установить диагноз и назначить лечение может только врач на очном приеме.

**При своевременной диагностике и адекватном лечении прогноз заболевания благоприятный. Важно помнить, что необходимо регулярно проводить профилактику остеохондроза, заниматься спортом и следить за осанкой!**