



# Szeresd a páncéled

A középkori lovagok testét nehéz páncél borította, hogy védelmet nyújtson a kardcsapásokkal szemben. A csata után azonban a lovagok siettek megszabadulni a súlyos tehertől. Bármilyen hihetetlen, ma is vannak, akik páncélt viselnek, és nemcsak különleges alkalmakkor, hanem a nap 23 órájában. Ráadásul a többségük gyerek! Ezeknek a gyerekeknek *gerincferdülése* van. A betegség kiváltó oka az esetek többségében ismeretlen, 10-12 éves korban jelentkezik. Lányoknál kétszer gyakrabban fordul elő. Jellemző tünete, hogy egyik oldalon a váll vagy a csípő magasabban helyezkedik el, így rossz tartás alakul ki, ettől fáj a hátuk és fáradékonyabbak.

A betegség kezelése a gerinc görbületének mértékétől függ. Ha 20 foknál kisebb a görbület, elég csak gyógytornára járni, és otthon külön gyakorlatokat végezni. Ha a görbület nagyobb, a gyógytorna mellett fűzőt, más néven *korzettet* kell viselni. A korzett könnyű műanyagból készül, testre szabottan alakítják ki, kemény és merev, ezért tartja a gerincoszlopot és megvédi a sérülésektől, miközben a görbületekre is nyomást

gyakorol. Addig kell viselni, míg a csontosodási folyamat befejeződik - ami évekig is eltarthat.

Akkor is kialakulhat gerincferdülés, ha a növekedésben lévő gyerek keveset mozog, és izomzatának fejlődése nem tart lépést a csigolyák növekedésével. Ez a fajta gerincferdülés a rossz tartás miatt jön létre, a gyenge izomzat következtében. Mindkét esetben a legfontosabb az elváltozások korai felismerése, mert ha időben kezdik el a kezelést, a fellépő szövődményeket el lehet kerülni.

Az egészséges gerincoszlop szemből nézve egyenes, oldalirányból a háti szakaszon egy hátrafelé domborodó görbület, deréktájon előre domborodó görbület látható. Figyeljétek magatokat és egymást, és ha elváltozásokat észleltek, ráadásul fáradékonyabbak is lettetek, szóljatok a szüleiteknek!

Ha elkerülhetetlen a korzett viselése, ne kínozóeszköznek

tekintsétek, hanem barátoknak, aki védelmez.

A korzett segít, hogy a gerincetek úgy helyezkedjen el, ahogy az egészséges gyerekeké. Így a betegség nem súlyosbodik, sőt jelentős javulás érhető el. A korzett azonban kényelmetlen, ráadásul sokakat lelkiileg is megterhel a viselése, mert azt gondolják, kinevetik, kigúnyolják őket. Nem könnyű mások előtt felvállalni, hogy egy ilyen furcsa segédeszközre szorul valaki. Ezért ha az ismerőseid között van ilyen „páncélos lovag”, fontos, hogy az állapotukat természetesnek fogadd el. Hiszen ma már azt sem neveti ki senki, aki fogszabályozót visel. Vannak, akik nemcsak elfogadják, de meg is szeretik ezt az eszközt, nevet adnak neki, mintákkal díszítik, autogramot gyűjtenek rajta, és ha véglegesen búcsút vesznek tőle, sokáig a szekrényükben őrzik mint nehéz napjaik néma tanúját.

PÁNTI IRÉN

