**Kifoza, skolioza, lordoza: Kriva kičma ugrožava zdravlje deteta**

Veliki broj mališana, zbog nedovoljne fizičke aktivnosti i nepravilnog sedenja, pati od deformiteta kičmenog stuba, što značajno utiče na njihov psihofizički razvoj. Ukoliko roditelji reaguju na vreme, ovaj problem može da se reši korektivnim vežbama.

Sedenje ispred televizora i kompjutera može da ostavi trajne posledice u vidu deformiteta kičmenog stuba. Loše držanje kičme utiče na fizičko i psihičko zdravlje deteta, šteti disanju, cirkulaciji, varenju, izaziva bolove i smanjuje pokretljivost mišića leđa i ramena.

Ako jedan od roditelja ili oboje imaju neki od deformiteta kičmenog stuba, velika je verovatnoća da će i dete imati isti problem. U tom slučaju treba pratiti rast kičmenog stuba od najranijeg uzrasta i blagovremeno reagovati na svaku promenu. Ukoliko do deformacije ipak dođe, čestim vežbanjem ona se može potpuno odstraniti ili bar bitno smanjiti.

Veoma je važno da roditelji poslušaju savete lekara i usmere svoje dete na pravu terapiju. U slučaju da se ne reaguje na vreme, kod mališana može da dođe do poremećaja statike kičmenog stuba, što za rezultat može da ima pojavu ozbiljnih deformacija – kifoze, skolioze i lordoze.

**Kifoza**

Kifoza ili pogrbljenost predstavlja povećanu zakrivljenost kičmenog stuba u grudnom delu, ali može da se javi i na drugim delovima kičme. Posebno je uočljiva u sedećem položaju i prati je povijenost ramena u napred.

Često je posledica naglog rasta, kao i nepravilnog sedenja, kod dece koja imaju slabe mišiće stomaka i leđa. Loše držanje u predškolskom uzrastu (pogrbljena leđa, ramena povijena u napred ) narednih nekoliko godina može da preraste u kifozu ako se ne reaguje na vreme.

U slučaju da se ne radi o već formiranim deformitetima koji bi zahtevali ortopedski tretman, fizijatar će preporučiti korektivnu gimnastiku, bavljenje sportom, pre svega plivanje, kao i korigovanje loših navika u držanju.

**Skolioza**

Skolioza je krivljenje kičme u stranu, a može biti jednostruka, u obliku slova “c”, dvostruka, kada se kičma krivi na obe strane kao slovo “s”, i, vrlo retko, trostruka. Veoma često mališani sa ovim kičmenim deformitetom imaju dobro držanje, što otežava blagovremenu dijagnostiku. Zato je neophodno redovno i pažljivo pregledati decu i posebno obratiti pažnju na pojavu asimetrija na telu (jedno rame niže, grudni koš izbočen više sa jedne strane, ulegnut rebarni luk, nejednaki trouglovi stasa…).

Za razliku od ostalih deformacija, čiji je uzrok uglavnom očigledan, skolioze su u najvećem procentu nepoznate etiologije pa je teško predvideti kako će napredovati, što otežava lečenje i davanje prognoze. Nažalost, nekada i pored svih preduzetih mera prevencije i adekvatnog lečenja ostaju trajne posledice na koštano-mišićnom sistemu. Zato je jako važno što ranije otkriti deformitet, jer su tako veće šanse za uspešno lečenje.

**Lordoza**

Lordoza je prenaglašena krivina u lumbalnom delu kičme (u krstima) a posledica je slabosti trbušnih mišića, kao i deformiteta stopala i kolena koji dovode noge i karlicu u nepravilan položaj. Kada posmatramo dete sa strane (iz profila), uočićemo veliki stomak (čak i kod izrazito mršave dece), usled jako oslabljenih i istegnutih trbušnih mišića.

Iako se ne smatra ozbiljnim deformitetom (kod gojazne dece prođe i neprimećen) i često se ne leči, zbog narušene statike čitavog tela u odraslom dobu postaje “slaba tačka”, pa se javljaju bolovi i degenerativna oboljenja.

**Preventiva**

Deformiteti kičme se nakon perioda rasta više ne mogu ispraviti, a brže se razvijaju i pogoršavaju u pubertetu. Zato je veoma važno da se dete zdravo hrani kako bi okoštavanje bilo što pravilnije. Hranom treba unositi što više kalcijuma, natrijuma i fosfora.

Takođe, za prevenciju deformiteta kičmenog stuba veoma je važna fizička aktivnost. Dugotrajno sedenje ispred televizora ili računara pogubno je za kičmu i trebalo bi ga svesti na najmanju moguću meru. Preporučuje se gledanje televizije u ležećem položaju (najbolje je ležanje na podu).