



# Σκολίωση

Τι πρέπει να ξέρετε

## Τι είναι η σκολίωση;

Η σκολίωση είναι πλάγια καμπύλωση της σπονδυλικής στήλης σε σχήμα «C» ή «S». Διαγιγνώσκεται όταν η γωνία Cobb είναι  $>10^\circ$ . Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι ιδιοπαθής (άγνωστη αιτία) και εμφανίζεται κυρίως κατά την εφηβεία. Με κατάλληλη παρακολούθηση και αντιμετώπιση τα αποτελέσματα είναι πολύ καλά στις περισσότερες περιπτώσεις.

## Βαθμός σκολίωσης — τι σημαίνει

Ήπια $10^\circ$ – $20^\circ$	Μέτρια $20^\circ$ – $40^\circ$	Σοβαρή $40^\circ$ – $60^\circ$	Πολύ σοβαρή $>60^\circ$
Παρακολούθηση & άσκηση	Κορσές & φυσικοθεραπεία	Εξέταση για χειρουργείο	Χειρουργική επέμβαση

## Συμπτώματα & αιτίες

Συμπτώματα	Αιτίες
<ul style="list-style-type: none"><li>Ασύμμετροι ώμοι ή λεκάνη</li><li>Ένας ώμος πιο ψηλά από τον άλλο</li><li>Πόνος στη μέση / πλάτη</li><li>Κόπωση μετά από παρατεταμένη όρθια στάση</li><li>Ορατή καμπύλωση πλάτης</li><li>Σε σοβαρές: δύσπνοια</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ιδιοπαθής (80% — άγνωστη αιτία)</li><li>Νευρομυϊκές παθήσεις (παράλυση)</li><li>Συγγενής (εκ γενετής)</li><li>Εκφυλιστική (ηλικιωμένοι)</li><li>Οστεοπόρωση</li><li>Λανθασμένη στάση σώματος (ΔΕΝ προκαλεί σκολίωση αλλά επιδεινώνει)</li></ul>

## Αντιμετώπιση & καθημερινή φροντίδα

1	<b>Τακτική παρακολούθηση</b> Ακτινογραφίες κάθε 6–12 μήνες κατά τη διάρκεια ανάπτυξης — μην παραλείπετε τα ραντεβού
2	<b>Φυσικοθεραπεία &amp; ειδικές ασκήσεις</b> Μέθοδος Schroth και άλλες εξειδικευμένες ασκήσεις μειώνουν τη γωνία και ανακουφίζουν τον πόνο
3	<b>Κολύμβηση</b> Η πιο ωφέλιμη άσκηση — ενδυναμώνει ομοίμορφα τη μυϊκή ομάδα χωρίς φόρτιση
4	<b>Κορσές (εφόσον συνταχθεί)</b> Φοράτε τον κορσέ τις ώρες που έχει συστήσει ο ορθοπαιδικός — συνήθως 16–23 ώρες/ημέρα
5	<b>Εργονομία στην καθημερινότητα</b> Σχολική τσάντα και στους δύο ώμους, καρέκλα με ρυθμιζόμενη πλάτη, στρώμα μέτριας σκληρότητας
6	<b>Αποφύγετε δραστηριότητες υψηλής κρούσης</b> Δεν απαγορεύεται η άθληση — αλλά αποφύγετε γυμναστική με φόρτιση (π.χ. βάρη) χωρίς καθοδήγηση

## Ασκήσεις & στάση σώματος

Συνιστώμενες ασκήσεις	Ασκήσεις προς αποφυγή	Στάση σώματος
<ul style="list-style-type: none"><li>• Κολύμβηση (ιδανική)</li><li>• Μέθοδος Pilates</li><li>• Yoga (με προσοχή)</li><li>• Ασκήσεις Schroth</li><li>• Περπάτημα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Βαριά ανύψωση βαρών</li><li>• Γυμναστική με άλματα</li><li>• Ακροβατικά / τούμπες</li><li>• Ασκήσεις μονόπλευρης καταπόνησης</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Καρέκλα με υποστήριξη μέσης</li><li>• Οθόνη στο ύψος ματιών</li><li>• Σχολ. τσάντα και στους δύο ώμους</li><li>• Ορθή στάση βάδισης</li></ul>

**🚨 Άμεσα στον γιατρό εάν παρατηρήσετε:**

• Ραγδαία επιδείνωση της καμπύλωσης

• Δύσπνοια ή καρδιακές επιπλοκές

• Μούδιασμα / αδυναμία ποδιών

• Έντονος πόνος που δεν υποχωρεί