

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ВИГИНІВ ХРЕБТА ЛЮДИНИ

Харківський національний медичний університет

Довжина хребта у чоловіків у середньому дорівнює 73—75 см, а у жінок — 69—71 см. Хребетний стовп дорослої людини має вигини — лордози й кіфози. Лордози — вигини хребта у шийному та поперековому відділах, спрямовані випуклістю вперед, а кіфози — в грудному та крижовому, спрямовані випуклістю назад. Лордози й кіфози сприяють пружності хребетного стовпа, діючи як амортизатори, що гасять струси тіла під час ходіння, бігу, стрибків та ін. Хребетний стовп новонародженого має лише один вигин — крижовий кіфоз. У процесі росту й життя дитини у віці 1,5—2 міс. першим утворюється шийний лордоз внаслідок того, що вона починає тримати голову. В 5—7 міс. з'являється грудний кіфоз, у цей період дитина може сидіти, а в 10—12 міс. утворюється поперековий лордоз, коли дитина починає ходити. Формування вигинів хребетного стовпа остаточно закінчується лише у 18—20 років. У горизонтальному положенні хребетний стовп на 2—3 см довший, ніж у вертикальному, бо під масою тіла міжхребцеві диски сплющуються й стають нижчими. Довжина хребетного стовпа відносно всієї довжини тіла становить приблизно 70 %. Хребетний стовп у дітей і жінок відносно довжини тіла більший, ніж у чоловіків. Це залежить не лише від висоти тіл хребців, а й від висоти між хребцевих дисків. З віком їхня висота зменшується. У новонароджених вона становить 50 % відносно довжини хребта, а у дорослих — 25 %.

Якщо в ранньому віці навантаження на скелет дитини нерівномірне (носіння непосильних вантажів, неправильне сидіння за партою), може утворитися викривлення хребетного стовпа — сколіоз. Тому слід постійно змінювати положення тіла і стимулювати активну рухливість дітей, впроваджуючи різні ігрові й гімнастичні вправи, завдяки яким зв'язки та міжхребцеві диски довго залишатимуться еластичними. При цьому добре розвиваються і міцніють м'язи, хребетний стовп загалом стає більш витривалим і гнучким, дитина менше стомлюється. Все це свідчить на користь фізкультури, яка є оздоровчим фактором не лише для дітей, а й для людей різного віку. На стан вигинів хребтового стовпа впливає спосіб життя (заняття спортом, професія, зокрема звична робоча поза). В осіб важкої фізичної праці, особливо пов'язаної з систематичним перенесенням вантажів, усі вигини хребтового стовпа збільшуються. У тих, хто працює сидячи, може помітно збільшитись грудний кіфоз з певним компенсаторним збільшенням шийного лордозу. Поперековий лордоз при цьому зменшується. У тих місцях, де одна кривина переходить в іншу, найчастіше виникають ушкодження, що деякою мірою пояснює найбільшу травматизацію саме цих місць, де межують рухомі або зовсім нерухомі відділи хребтового стовпа. Від фізіологічних вигинів хребтового стовпа потрібно відрізнити деякі патологічні його скривлення. До них належить передусім бічне скривлення — сколіоз. Якщо не зважати на притаманну всім людям незначну асиметрію хребтового стовпа, яка виявляється у ледь помітному правосторонньому сколіозі, зумовленому більшим розвитком м'язів пояса правої верхньої кінцівки, то решта видів сколіозу, що виникають звичайно в дитячому і ранньому юнацькому віці, розцінюються як патологічні й потребують уважного ставлення лікаря. Це тим більш

важливо, що за значного сколіозу змінюється положення, а отже, і функція більшості внутрішніх органів. Змінюється також нахил таза, що в жінок може призводити до тяжких ускладнень під час пологів. Серед дітей і підлітків найчастіше розвивається шкільний сколіоз, зумовлений звичним неправильним сидінням за партою. Сколіоз іноді виникає внаслідок укорочення нижньої кінцівки, що також потребує раннього виявлення його для призначення ортопедичного взуття. У старечому віці, як правило, збільшується грудний кіфоз, що пов'язано з ослабленням тону м'язів спини й іноді призводить до старечого горба. Довжина хребтового стовпа становить у середньому в чоловіків 73 см, у жінок 69 см і разом з міжхребцевими дисками — $\frac{2}{5}$ загальної довжини тіла. Найдовшим відділом хребтового стовпа є грудний, за ним ідуть шийний, поперековий, крижовий, куприковий.