

Gerincferdülés és úszás? Gerincferdülés és tánc?

Létezik-e olyan sportág, amely gerincferdülésben szenvedők számára jobb, mint bármely másik sport? A milánói ISICO (SEAS) intézet több tanulmányt készített e témában, melyek közül az egyik a 2019-es SOSORT Award díját nyerte el, továbbiak az idei online SOSORT konferencián szerepeltek sikerrel. A tavalyi díjazott kutatás szerint a sport önmagában nem jelent terápiát, (ellentétben a célzott gyakorlatokkal-speciális gyógytornával), támogatja viszont a scoliosis kedvezőbb kimenetelét. (Alessandra Negrini tanulmánya 785 serdülőkorú páciens bevonásával vizsgálta a sporttevékenység hatását 24 órás korzett-terápia mellett, Risser 0-2, súlyos idiopathiás scoliosis esetén.)

Az idei találkozón ismertetett kutatások célzottan az **úszás és a tánc** hatását vizsgálták. Az úszással kapcsolatban mai napig megosztott a szakvélemény. A célzott kutatás 12 hónapos után követéssel összehasonlította az idiopáthiás scoliosissal rendelkező hobby-úszók/versenyúszók/egyéb sportot űzők RTG eredményeit. Eszerint a scoliosis progresszióját az életkor és a bordapúp nagysága befolyásolta inkább, mint a választott sportág vagy az úszás milyensége és mennyisége. Egyszerűen fogalmazva tehát az úszás nem jobb vagy rosszabb választás IS esetén, mint bármelyik más sportág. A táncot a gerinc túlzott mobilitása és a lapos hát kialakulásának esélye miatt éri kritika a scoliosissal foglalkozó szakemberek részéről. Az 545 IS páciens vizsgáló tanulmány szerint a táncosok hasonló mértékű progressziós kockázatot mutattak, mint az egyéb sportot végzők. (Kis számú minta miatt további kutatások szükségesek a tánc témakörében.)

Jelenleg tehát nincs bizonyíték arra, hogy bármelyik sportág előnyösebb lenne a másikkal, továbbá arra sincs, hogy bármelyik kifejezetten káros lenne IS-ben. Sem az úszásnak, sem a táncnak nem volt negatív hatása más sportokkal összehasonlítva, ebből következtetve valószínűtlennek tűnik, hogy más típusú sportágak negatív hatással lennének az IS progresszióra.

A fiatal (IS) pácienseknek döntő fontosságú a sportolás folytatásának lehetősége: kedvezően hat a progresszióra, valamint a gyógytornakezelés is elfogadhatóvá válik számukra!

Haraszi Hédi, gyógytornász

www.seasterapia.hu

Forrás: www.isico.it/news

