



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

[www.isico.it](http://www.isico.it)

**Isico, pubblicata la lettera all'editore**

## **Lo Yoga non cura la scoliosi**

**Gli autori: "Il nostro studio non ha alcuna evidenza definitiva"**

Milano, 9 febbraio 2015 - Lo yoga non può essere incluso tra gli esercizi fisioterapici specifici che fanno parte del trattamento riabilitativo della scoliosi. Questo il messaggio della lettera all'editore preparata dagli specialisti di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) come commento allo studio, Serial Case Reporting Yoga for Idiopathic and Degenerative Scoliosis. La lettera è stata appena pubblicata e gli autori dello studio hanno risposto ammettendo che la loro ricerca non ha alcuna "evidenza definitiva dell'efficacia dello yoga sul trattamento della scoliosi".

"Lo studio pubblicato era basato su un esiguo numero di pazienti trattati con una singola posizione fissa di yoga tenuta per alcuni minuti durante il giorno, per un periodo medio di circa sette mesi - spiega il dott. Salvatore Minnella, fisiatra specialista di Isico - Gli autori giungevano alla conclusione che lo yoga fosse efficace nel trattamento della scoliosi nonostante le numerose lacune metodologiche evidenziate sia nell'impostazione che nella conduzione dello stesso.

Noi di Isico abbiamo letto con attenzione l'articolo e abbiamo notato che i criteri con cui era stato costruito e condotto non erano del tutto congrui dal punto di vista della metodologia scientifica. Abbiamo dunque deciso di scrivere una lettera agli editori della rivista che aveva pubblicato il lavoro, nella quale abbiamo analizzato in dettaglio, punto per punto, tutte le lacune.

Un esempio? Nello studio erano stati inclusi pazienti con curve vertebrali di soli sei gradi Cobb, che per definizione non possono essere considerate scoliosi (devono infatti essere presenti minimo 10 gradi di deviazione laterale della colonna vertebrale)".

La lettera è stata pubblicata dall'editore, a loro volta gli autori dello studio hanno risposto ammettendo i limiti evidenziati e concludendo che il loro è stato solo un tentativo "che non fornisce alcuna evidenza definitiva dell'efficacia dello yoga nel trattamento della scoliosi".

"Nel trattamento conservativo della scoliosi lo yoga viene incluso tra le tecniche con esercizi generici, come anche il pilates o il tai chi - continua il dott. Minnella - esercizi generici che potrebbero avere un effetto generale come qualsiasi altra attività fisica, sport incluso, ma per quel che si sa oggi di certo non terapeutico sulla patologia.

Secondo l'evidenza scientifica esistente gli esercizi fisioterapici specifici vanno impiegati come primo step terapeutico, in caso di scoliosi lievi e medio-lievi. Questi esercizi fanno parte del nostro approccio riabilitativo alla scoliosi, il cosiddetto protocollo Seas".

Gli esercizi SEAS si basano sulla nozione fondamentale dell'autocorrezione del paziente, il quale impara, con l'esercizio specifico, a contrastare la deformità nei tre piani dello spazio verso cui viene spinta la sua colonna vertebrale.

“Si tratta di esercizi ‘costruiti’ addosso a ogni paziente -conclude il dott. Minnella - perché ogni scoliosi costituisce un ‘mondo a sé’ e va pertanto affrontata con piani fisioterapici personalizzati e individuali, inseriti nel contesto della vita quotidiana”.

Per ulteriori informazioni Miralda Colombo - Responsabile Ufficio Stampa Isico - mobile  
+39 3355923359 - email: [miralda.colombo@isico.it](mailto:miralda.colombo@isico.it)