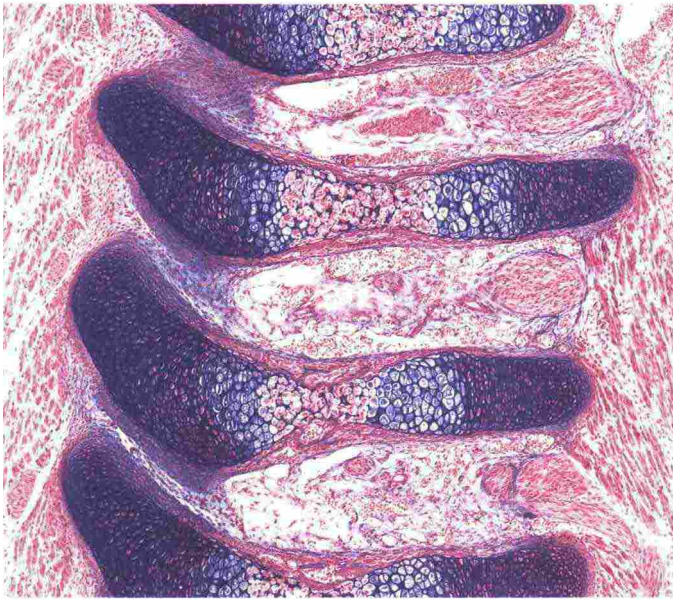


# La ginnastica (giusta) risolve la scoliosi



**Sulla schiena**, sotto la scollatura dell'abito da sposa, la principessa Eugenia di York qualche settimana fa ha mostrato la cicatrice dell'operazione subita da ragazzina per risolvere la scoliosi. Oggi quell'intervento si poteva evitare: lo dimostra uno studio di **Isico** (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale) di Milano, condotto sull'uso di esercizi specifici in adolescenti con scoliosi. L'indagine (su oltre 300 ragazzini seguiti per più di dieci anni) dimostra come evitare che la scoliosi peggiori e si debba quindi indossare un corsetto. Non si tratta di andare in palestra, ma di seguire il programma personalizzato Seas (ovvero: approccio scientifico con esercizi alla scoliosi, info su [isico.it](http://isico.it)) che prevede sedute di 45 minuti bi o trisettimanali di esercizi indicati dal fisioterapista del centro di riferimento, da svolgere poi in palestra o a casa (riducendo quindi i costi). Ogni due, tre mesi il piano viene modificato e aggiornato, adattandolo alle esigenze individuali; il cardine è l'autocorrezione durante gli esercizi, ovvero imparare allo specchio come correggere attivamente la posizione della colonna, per farlo poi anche nel resto della giornata.

«La costanza premia: chi fa la terapia fino al termine del programma ha risultati migliori. La probabilità di dover indossare il corsetto invece triplica in chi non fa gli esercizi» spiega Stefano Negrini, direttore scientifico di **Isico**. «Se si arriva al corsetto il rischio di un intervento come quello che ha subito Eugenia di York aumenta, diventando inevitabile se la scoliosi è aggressiva. Evitarlo è possibile quasi sempre se la scoliosi viene diagnosticata in tempo: la si riconosce dal gibbo evidente quando il paziente si piega in avanti e occorre monitorarla e intervenire, perché non passa da sola. Un trattamento sbagliato peggiora le cose, per cui è essenziale rivolgersi a uno specialista».

*Elena Meli*

