

Piccoli sedentari

Lo sport protegge la colonna vertebrale

I bambini possono avere il mal di schiena? Può capitare, ma non c'è un boom di casi: un po' per gli zaini pesanti, un po' per l'abitudine di tanti a stare molte ore curvi su tablet e cellulari, la paura di molti genitori è che il mal di schiena fra i giovanissimi sia in aumento.

I dati però non sembrano confermarlo: uno studio di **Isico** su oltre 1500 piccoli ha riferito che solo l'11 per cento è arrivato al centro lamentando dolori alla schiena attribuibili a una vera lombalgia o giudicati rilevanti dal medico. Non molti (soprattutto considerando che non si tratta della popolazione generale dei bambini ma di quelli arrivati in una struttura specializzata per la colonna vertebrale), con numeri che non sono in crescita rispetto al passato. Come spiega la fisiatra **Isico** Sabrina Donzelli, «Di questi solo il 22,5 per cento ha avuto una diagnosi di lombalgia senza una causa specifica. Va detto che un ragazzino che arriva con dolori alla schiena su tre è sedentario, il 14 per cento fa sport agonistico: il mal di schiena non sembra più frequente rispetto al passato, ma è più probabile che si manifesti in chi non fa movimento e in chi ne fa molto, per colpa del sovraccarico muscolare e articolare richiesto dai gesti atletici».

La correlazione con la sedentarietà può far paura in un Paese come il nostro, dove la metà dei giovani non

pratica sport neanche una volta a settimana e si parla di «analfabetismo motorio», perché ormai non è raro trovare bimbi che non sanno fare capriole o andare in bicicletta.

L'età critica

Il movimento invece salva, letteralmente, la colonna, come osserva Donzelli: «Un momento critico per la comparsa del mal di schiena da sedentarietà è il finire della crescita, fra i 15 e i 20 anni, quando per giunta, in concomitanza con le scuole superiori, tanti abbandonano lo sport: chi non fa esercizio si ritrova con uno scheletro adulto, cresciuto rapidamente, e muscoli da bambino, molto deboli. Si contraggono perciò in eccesso nel tentativo di sostenere la colonna, così vanno incontro a contratture e compare il dolore. Che peraltro può manifestarsi anche a ginocchia, caviglie o altrove». La soluzione è proprio lo sport: consente all'organismo di adattarsi alla crescita, migliorare la coordinazione e la forza muscolare, tiene lontani i dolori. La corsa al parco con gli amici però non basta, serve un allenamento completo per tutti i gruppi muscolari. «Non ci sono controindicazioni o rischi a questa età, occorre darsi da fare e migliorare la resistenza, fare stretching, seguire insomma un programma completo di esercizio: lo sport non è mai vietato, anzi è raccomandato anche quando c'è una scoliosi (si veda a lato)», dice Donzelli. Non ne esiste uno migliore di un altro e non è mai trop-

po presto per cominciare a muoversi; anche a scuola sarebbe bene incoraggiare pause regolari fin dalla primaria, con qualche attività tipo giro intorno al banco e movimenti del corpo per «sgranchire» la schiena.

Nei più piccoli peraltro non è semplice capire quanto sia intenso l'eventuale dolore riferito: «Di solito è vago e per il bambino non è facile definirlo con precisione», fa notare Donzelli.

«Inoltre scoliosi e ipercifosi, i due problemi di curvatura della schiena che molti genitori temono, raramente danno dolore — precisa Donzelli — nel primo caso un eventuale dolore compare di solito stando in piedi a lungo, nel secondo più spesso da seduti, ma in genere non ci sono sintomi. Se il bimbo dice di avere mal di schiena, quindi, niente allarmismi: se però il riposo e le applicazioni di calore, come un bagno caldo, non danno risultati e il dolore resta, meglio chiedere allo specialista».

In alcuni casi può essere necessario il fisioterapista per impostare una riabilitazione personalizzata. «Con la terapia manuale si riducono i problemi muscoloscheletrici acuti che danno dolore», interviene Francesco Saveri, fisioterapista **Isico**. «Poi si passa a esercizi pensati per il singolo ragazzo per migliorare la stabilità e le articolazioni, aumentare la forza della muscolatura più profonda e il controllo posturale della colonna».

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Zaini pesanti e l'abitudine di stare curvi su tablet e cellulari c'entrano poco. Nei giovanissimi i problemi nascono dall'«analfabetismo motorio»

A chi rivolgersi

Ortopedico o fisiatra per comprendere i motivi

A sette anni un bimbo su cento ha avuto mal di schiena, a dieci anni è successo al 6 per cento. Se il dolore persiste bisogna intervenire, perché una lombalgia da piccoli aumenta il rischio di soffrirne da grandi e per escludere problemi seri. È indispensabile rivolgersi a uno specialista della colonna vertebrale, fisiatra od ortopedico, per individuare per esempio un'eventuale spondilolistesi, una condizione rara in cui una piccola lesione delle «code» delle vertebre le porta a scivolare l'una sull'altra con fitte acute durante il movimento; o per valutare se ci siano curvature della colonna, anche se di solito non provocano dolore.

L'esercizio fisico
è un toccasana,
peccato che troppi
abbandonino l'attività
molto presto

