

.....ADOLESCENTI

Durante la fase di crescita è facile incorrere in disturbi posturali più o meno gravi. In molti casi gli imputati principali sono il banco sbagliato o lo zainetto troppo pesante. La soluzione resta quella di rinforzare il dorso con esercizi mirati da fare con i propri compagni di classe

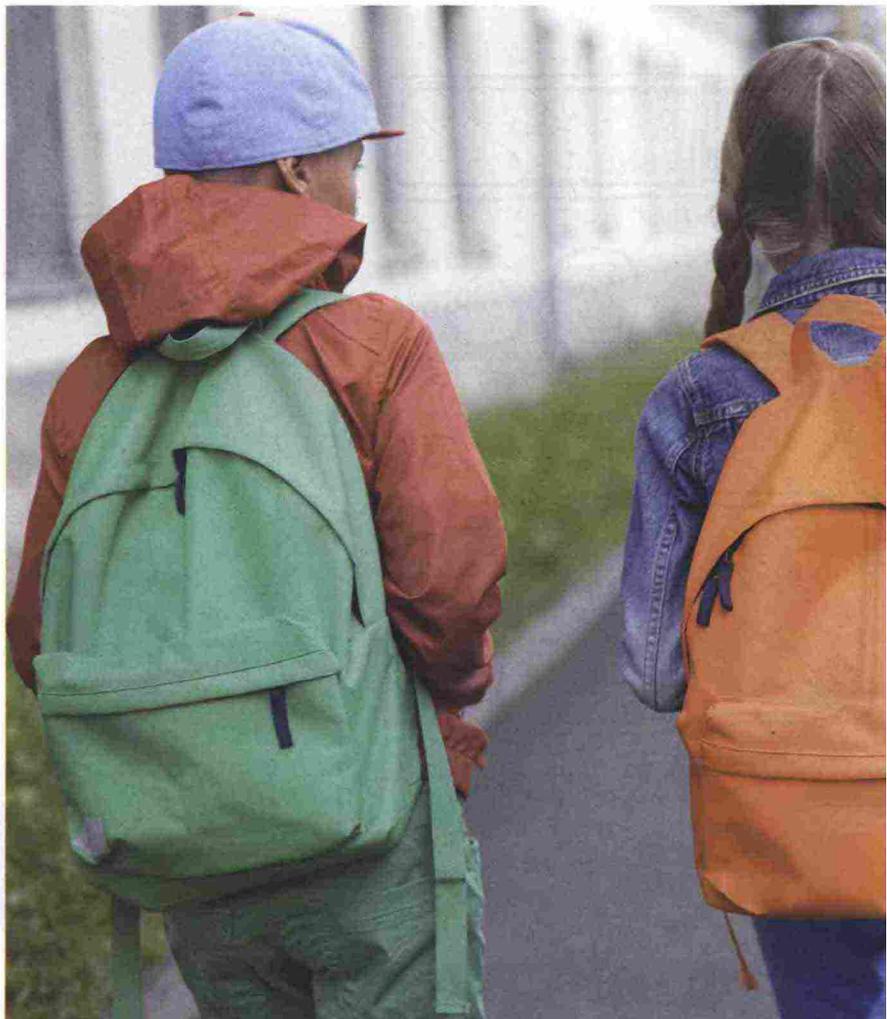
Salva la SCHIENA con la SCHOOL GYM

servizio di Simona Cortopassi, con la consulenza del professor Bernardo Misaggi, direttore dell'Unità Operativa Complessa di Chirurgia Vertebrale e Scoliosi dell'Asst Pini-Cto, e il dottor Fabio Zaina, fisiatra specialista di [Isico](#)

La colonna vertebrale ci sostiene tutta la vita, ecco perché bisogna imparare sin da piccoli a prendersene cura. Per garantirle il corretto sviluppo è fondamentale individuare possibili alterazioni posturali e agire in modo da prevenire eventuali patologie. Come si riconoscono i campanelli d'allarme di abitudini sbagliate? Come valutarne la gravità? Il professor Bernardo Misaggi, direttore dell'Unità Operativa Complessa di Chirurgia Vertebrale e Scoliosi dell'Asst Pini-Cto, ci spiega quali sono i disturbi posturali più diffusi in età infantile e qual è il periodo più critico durante la crescita.

SEGNI D'ALLARME DA TENERE D'OCCHIO

Sottostimare deformità posturali nelle delicate fasi evolutive conduce a un percorso carico di rischi per il bambino di oggi e l'adulto di domani,



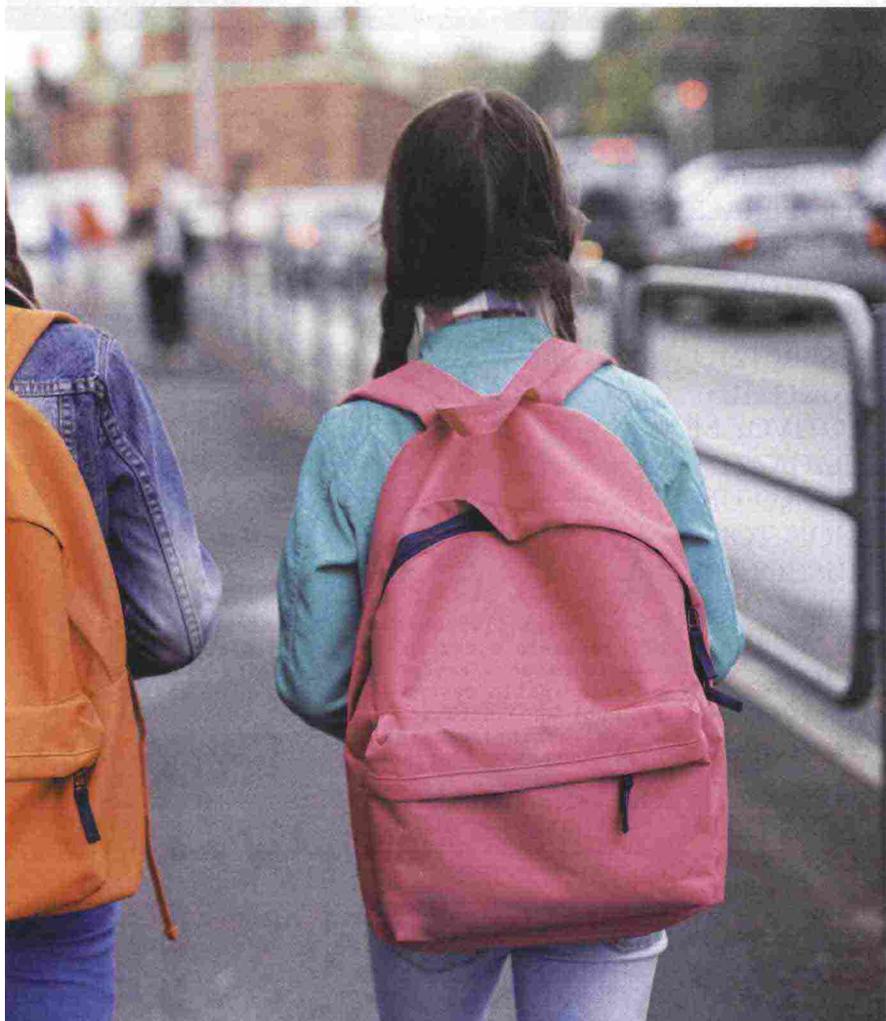
SVILUPPO CORRETTO: COME EVITARE LE PATOLOGIE

Ecco i consigli da seguire, sia da seduti sia in posizione eretta, a casa come a scuola o al parco mentre si gioca, per prevenire le patologie dovute a uno sviluppo scorretto.

- ▶ I genitori dovrebbero educare il bambino il prima possibile ad avere un atteggiamento posturale corretto quando si fanno i compiti a casa e quando giocano, soprattutto con gli apparecchi elettronici (smartphone, tablet, videogiochi, eccetera).
- ▶ Sia a scuola sia a casa bisogna osservare la postura del bambino da seduto: assicuratevi che mantenga una posizione dritta della colonna vertebrale. Se sensibilizzato fin da piccolo, il bambino acquisirà questa abitudine in maniera automatica.
- ▶ Gli insegnanti dovrebbero assicurarsi che il banco e la sedia del bambino siano posti a una altezza e a una inclinazione corretta in proporzione alla statura del bambino.
- ▶ I genitori dovrebbero assicurarsi che gli zaini non siano troppo carichi e che siano indossati correttamente. Il peso dello zaino non dovrebbe superare il 10-15 per cento del peso corporeo del bambino che lo indossa. Se l'alternativa allo zaino è il trolley bisogna verificare che non sia sovraccaricato in quanto, anche

se dotato di ruote, esso potrebbe richiedere sollevamenti e movimenti bruschi, provocando strappi e contratture lombari.

- ▶ Sia a scuola sia nel tempo libero il bambino deve essere incentivato a svolgere attività fisica: il movimento nella fase della crescita contribuisce ad allenare la muscolatura del dorso, che sostiene la colonna vertebrale del bambino.
- ▶ L'apprendimento passa attraverso il buon esempio: gli adulti devono tenere sotto controllo la propria postura e ricordarsi di assumere sempre le corrette posizioni in contesti diversi.
- ▶ Gli insegnanti potrebbero dedicare delle lezioni informative, anche ludiche per i più piccoli, al fine di far conoscere il funzionamento della colonna vertebrale e preservarne il benessere attraverso l'abolizione dei vizi posturali e l'introduzione dei movimenti corretti.
- ▶ Fondamentale è anche l'osservazione della postura del bambino quando dorme, perché anche a riposo si possono assumere delle posizioni che danneggiano la colonna vertebrale: il materasso non deve essere troppo morbido e il cuscino non deve essere mai piuttosto basso.



andando incontro a un ritardo diagnostico e inficiando il trattamento terapeutico. «I più frequenti sono i vizi di portamento e sono contraddistinti da atteggiamenti posturali errati assunti da quei bambini che incurvano la colonna vertebrale. Sono facilmente e totalmente correggibili e nulla hanno a che vedere con patologie importanti, come la scoliosi. Si tratta infatti di atteggiamenti dovuti principalmente a mancanza di adeguato movimento e a posizioni scorrette mantenute a lungo», afferma il professor Misaggi.

ELEMENTARI E MEDIE: IL PERIODO CRITICO

Saper leggere la postura del bambino è quindi fondamentale per distinguere i difetti funzionali dai difetti organici e indirizzare al meglio le strategie diagnostiche e terapeutiche. «Ci sono patologie poco frequenti per le quali è però necessaria una diagnosi precoce e corretta. Il periodo da tenere particolarmente d'occhio è quello tra la quinta elementare e la prima media, quando i ragazzi si trovano nella fase di crescita in cui possono mani-

.....ADOLESCENTI /postura

festarsi alcune patologie della colonna vertebrale», continua il professor Misaggi. Si tratta principalmente di:

✓ **scoliosi idiopatica:** una deformità evolutiva della colonna vertebrale caratterizzata da un'alterazione anatomica delle vertebre e delle altre strutture di sostegno del tronco;

✓ **dorso curvo:** conosciuto anche come ipercifosi o cifosi dorso-lombare (quando si localizza nella parte bassa della colonna), è un dismorfismo che si manifesta attraverso una deviazione della colonna vertebrale; il tratto dorsale della colonna si flette in avanti e ne modifica la normale andatura. Oltre al danno estetico, tende a schiacciare anteriormente le vertebre, a provocare difficoltà respiratorie e continui dolori vertebrali.

LA TIMIDEZZA PORTA A POSIZIONI ERRATE

Capita sovente che una deformità della colonna sia scambiata da genitori per una postura assunta per timidezza. Meglio fare attenzione e capire quali possono essere i sintomi di un problema alla colonna vertebrale. «La scoliosi è quasi sempre asintomatica e, quindi, può sfuggire sia all'attenzione dei genitori sia del pediatra», prosegue il professor Misaggi. Mentre il dorso curvo può essere sintomatico fin dalle prime fasi e dunque più facilmente riconoscibile dai genitori, come anche la classica lombalgia, che può essere presente in caso di spondilolisi/listesi con scivolamento di una vertebra.

In molti casi l'imputato principale è lo zainetto, seguito dal banco o dalla postura. Inutile preoccuparsi troppo perché lo zaino non provoca patologie come la scoliosi, ma di sicuro può causare dolore e lombalgie. La soluzione migliore per evitare ogni tipo di disturbo è quella di mettere in movimento il più possibile bambini e adolescenti. L'attività fisica nella fase della crescita, infatti, contribuisce ad allenare la muscolatura del dorso che sostiene la colonna vertebrale consentendo di crescere in maniera più sana. ■



LA SCHIENA SANA ANCHE A SCUOLA

Durante gli anni scolastici la schiena dei ragazzi attraversa un periodo in cui potrebbe incorrere in possibili patologie. In molti casi l'imputato principale è il banco sbagliato.

SCHOOL GYM: GLI ESERCIZI DA

PER EVITARE I DISTURBI ALLA COLONNA VERTEBRALE, LA PRIMA COSA DA FARE È L'ESERCIZIO FISICO. IL MOTIVO? SE I RAGAZZI HANNO UN BUON TONO MUSCOLARE, IL RISCHIO DI AVERE DOLORE SI ABBASSA IN MANIERA NOTEVOLE. PROVATELI SUBITO

Prima flettete la testa a destra avvicinando l'orecchio alla spalla destra, poi abbassate la spalla sinistra fino ad avvertire tensione lateralmente a livello del collo, mantenete la posizione per alcuni secondi e poi ripetete sul lato opposto.

Espirando flettete lateralmente il busto allungando il più possibile il braccio destro verso l'alto e poi verso sinistra, mantenendo la posizione per qualche secondo. Continuate sul lato opposto.

ROMPERE LA SEDENTARIETÀ: 1 ORA OGNI GIORNO

Patologie importanti come la scoliosi o la cifosi non hanno nulla a che vedere con lo zainetto o la postura. Uno zaino, portato troppo a lungo o indossato nel modo sbagliato, può causare mal di schiena, senza però arrecare nessun danno strutturale. Certo un fisico allenato, che fa attività fisica regolarmente, sostiene meglio lo zaino. Spezziamo anche una lancia a favore del vecchio zainetto, da preferire al trolley, scomodo dove ci sono scale e in grado di causare sovraccarichi alla spalla. «Contrariamente a quello

che si credeva in passato, anche i bambini possono soffrire di mal di schiena (un adolescente su due lamenta di avere avuto un episodio di lombalgia), senza che questo sia imputabile a una patologia più grave», puntualizza la dottoressa Sabrina Donzelli, fisiatra specialista di Isico. «Il mal di schiena nei bambini o negli adolescenti è nel bene e nel male fortemente correlato all'attività fisica: quando se ne fa troppo o troppo poco si hanno, in entrambi i casi, conseguenze negative». Quanta attività

fisica fare quindi? Almeno un'ora al giorno secondo le Linee Guida Internazionali, non necessariamente di sport agonistico, anzi si fa movimento anche semplicemente giocando al parchetto sotto casa. Importante è rompere la sedentarietà, lo stare troppo a lungo seduti infatti affligge molti dei nostri bambini, a scuola ma anche, e soprattutto, per il resto della giornata a casa. Anche il banco o la scrivania sono fondamentali per una postura corretta. «Il piano di lavoro ideale per chi

studia o lavora al computer dovrebbe essere inclinato (per questo ad esempio si può suggerire l'utilizzo di un leggio). Un po' come lo erano i banchi di scuola di una volta», spiega Alessandra Negrini, fisioterapista di Isico. «Schiena e glutei vanno appoggiati allo schienale e collo e testa allineati alla colonna. Lo stesso insegnante può prevedere delle piccole sessioni di movimento per rompere la sedentarietà: sono sufficienti pochi minuti per una manciata di esercizi di school gym», conclude l'esperto.

FARE CON INSEGNANTE E COMPAGNI IN CLASSE

Spingete indietro i gomiti cercando di avvicinarli dietro alla schiena, mantenendo la posizione per almeno 5 secondi.



Allungatevi in modo alternato con un braccio verso l'alto, come per afferrare qualcosa.



In posizione eretta: fate una serie di cinque saltelli sul posto (A), poi effettuate un giro su voi stessi di 360° in senso orario (B), seguito dallo stesso movimento in senso antiorario, alzatevi in punta di piedi e fate una "ola" sul posto con le braccia alzate (C).



Disegni di Lorena Bindi