

La schiena dei nostri figli. Informazioni utili per una crescita sana.

A cura di: **Carola Infante**,
fisioterapista specializzata nelle patologie vertebrali
e nelle terapie posturali dell'età evolutiva.

Le ossa e i muscoli dei nostri figli crescono continuamente fino alla completa maturazione, il momento in cui lo scheletro e la muscolatura non subiranno più variazioni. Il raggiungimento della maturazione ossea non sempre corrisponde a quello dell'età adulta anagrafica. Spesso, infatti, si parla erroneamente di crescita fino ai 18 anni, ma non per tutti i ragazzi questo momento specifico si conclude con la maggior età, può anche avvenire prima o dopo.

In ogni caso è molto importante controllare periodicamente con il pediatra la fase di crescita in cui si trova ogni bambino e ragazzo tramite analisi specifiche con le quali comprendere se lo sviluppo fisico è adeguato in base al peso e all'età. Durante le visite pediatriche si pone attenzione anche alla schiena e, se necessario, si prescrive la fisioterapia. Questo perché la colonna vertebrale costituisce il centro del nostro corpo e da essa si dipartono gli arti superiori, gli arti inferiori e la testa. Ciò significa che per un buon funzionamento di tutto il corpo dobbiamo avere una parte centrale che sia forte e mobile per permettere alle parti periferiche di funzionare correttamente e senza dolori.

È un discorso che vale sia per l'età evolutiva che per l'età adulta: infatti la colonna ci sostiene tutta la vita e bisogna imparare sin da piccoli a prendersene cura. Il bambino di oggi sarà l'adulto di domani ed è importante dare a lui e alla famiglia tutti gli strumenti utili per permettere una crescita sana, per prevenire eventuali patologie e per evitarne un peggioramento qualora si presentassero.

La colonna vertebrale e le sue curve: breve cenno anatomico

La colonna vertebrale è costituita da 7 vertebre cervicali, 12 vertebre dorsali, 5 vertebre lombari, 4-5 vertebre sacrali e 3-5 coccigee. È l'impalcatura del nostro scheletro e si estende dalla testa ai glutei. Di profilo le vertebre, unite tra loro tramite i dischi intervertebrali, formano delle curve fisiologiche normali che sono necessarie per ammortizzare gli impatti e gli urti a cui è sottoposta ogni giorno la schiena con attività come la camminata, i salti, la corsa. Va precisato che in una schiena sana è fondamentale la presenza delle curve perché questo è sinonimo di normalità. Le curve si identificano con questi nomi: cifosi e lordosi. Le lordosi si trovano a livello cervicale e lombare: la prima permette al collo e alla testa di allungarsi in avanti, la seconda permette alla schiena di andare in avanti e incurvarsi. La cifosi si trova a livello dorsale. Osservata **posteriormente**, la colonna appare dritta quando stiamo in piedi. L'alterazione per eccellenza in questo senso si chiama scoliosi e si verifica quando durante la crescita la colonna non si sviluppa linearmente, ma forma delle curve che, in questo caso, non dovrebbero essere presenti.



Immagine 1:
La colonna vertebrale osservata dal davanti e vista dal fianco in condizioni normali.

Quale periodo tenere maggiormente sotto controllo durante la crescita?

Sottostimare deformità posturali nelle delicate fasi evolutive dell'età pediatrica conduce a un percorso carico di rischi per il bambino di oggi e l'adulto di domani. Per questo motivo, il periodo compreso tra gli 8 e i 13 anni è quello da controllare maggiormente poiché si possono manifestare alcuni disturbi della colonna vertebrale, quali scoliosi, ipercifosi e iperlordosi che aumentano le curve sopra citate causando talvolta dolore. È anche il periodo in cui intervenire tempestivamente può fare la differenza nell'avanzamento della patologia, qualunque essa sia. Ecco che il medico pediatra può prescrivere la fisioterapia se lo reputa necessario.

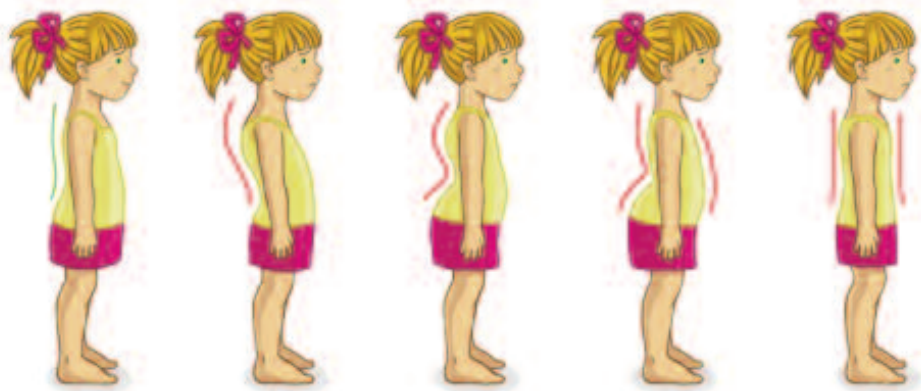


Immagine 2:

Postura corretta: la ragazza nella prima immagine presenta una postura corretta per quel che concerne la colonna vertebrale.

Ipercifosi: la seconda immagine della ragazza presenta un'accentuazione della curva superiore (dorsale).

Ipercifosi e iperlordosi: la ragazza nella terza immagine presenta un'accentuazione della curva dorsale e di quella lombare contemporaneamente. Un rinforzo muscolare può evitare problemi ben più seri nell'età adulta.

Iperlordosi: la quarta immagine della ragazza presenta un'accentuazione della curva bassa (lombare) e può essere favorita dall'uso di uno zaino pesante e da muscoli addominali deboli.

Dorso piatto: la quinta immagine della ragazza mostra un appiattimento della curva superiore (dorsale). Una schiena con queste caratteristiche risulta meno resistente agli sforzi.

Cosa osservare in questa fase per capire se la colonna sta crescendo correttamente?

La caratteristica fondamentale di una schiena che cresce in modo sano è la simmetria tra la parte destra e sinistra del corpo. Le spalle, tirando una linea orizzontale immaginaria tra la destra e la sinistra, dovrebbero essere alla stessa altezza, così come le scapole dovrebbero essere anche loro alla stessa altezza e alla stessa distanza dal centro della colonna. I triangoli della taglia, cioè gli spazi che si formano tra il corpo e le braccia quando queste ultime rimangono lungo i fianchi, dovrebbero essere uguali. Per il bacino vale la stessa regola delle spalle.

Inoltre, se chiedessimo al bambino o al

ragazzo di piegarsi in avanti come per andare a toccare le punte dei piedi, non dovremmo vedere alcuna protuberanza né a destra né a sinistra né a livello dorsale né a livello lombare.

Con queste informazioni, è possibile anche per un genitore monitorare la schiena del proprio figlio nonostante non sia un medico o un fisioterapista. Una sola caratteristica presente di quelle citate non descrive mai un problema in sé, ma più caratteristiche insieme possono essere un campanello d'allarme. In questo caso, un medico pediatra e un fisioterapista possono essere figure di riferimento per una valutazione attenta e appropriata, ma solo un medico può diagnosticare una patologia.



Immagine 3:

nella foto a sinistra, c'è una simmetria tra la parte destra e sinistra della schiena osservando l'altezza delle spalle, delle scapole, del bacino e i triangoli della taglia che sono simili tra loro. Nella foto a destra le spalle, le scapole e il bacino non sono alla stessa altezza e i triangoli della taglia sono diversi tra loro.

Quale ruolo ha la fisioterapia per la salute della schiena dei nostri figli?

La fisioterapia aiuta i bambini e i ragazzi a essere più consapevoli del loro corpo, a sentire e percepire la loro schiena, a riconoscere posture adeguate e posture scorrette in ogni momento della giornata, soprattutto quando sono seduti a scuola o a casa mentre svolgono i compiti. Li educa, quindi, alla correzione e all'auto-correzione posturale. Inoltre aiuta a mantenere una buona mobilità di tutte le strutture articolari, una buona flessibilità di quelle muscolari e una corretta forza della muscolatura che stabilizza la schiena, quello che oggi viene definito dagli esperti "core", ossia una serie di muscoli, come gli addominali, che creano un corsetto muscolare naturale volto alla protezione della colonna vertebrale. Tutto questo rimanendo attenti e concentrati e sfruttando il gioco per rendere la fisioterapia divertente e stimolante.

Domande frequenti: lo sport fa bene a mio figlio? Qual è lo sport migliore?

L'attività fisica ha benefici per chiunque, a maggior ragione per i nostri piccoli. Siamo nati per muoverci e non per stare fermi come accade ultimamente fin dall'infanzia a causa dell'evoluzione della tecnologia che ci porta sempre più alla scarsa attività e alla tenuta eccessiva di posture scorrette. Per promuovere lo sviluppo psico-motorio del bambino è necessario stimolarlo fin dai primi anni di vita con attività che sfidino le sue capacità motorie e cognitive. In questo modo, il bambino allena il corpo a muoversi nello spazio e a essere coordinato, stimola il cervello all'esecuzione di movimenti semplici e complessi, impara a sbagliare per diventare realmente capace di fare qualcosa, come per esempio andare in bici senza rotelle o lanciare e prendere in mano una palla senza farla cadere.

Tutto ciò lo aiuterà anche in futuro a realizzare che sbagliare non è un fallimento, ma un passo necessario per crescere e raggiungere nuovi obiettivi. Inoltre, quando il bambino cresce e inizia a fare sport, sviluppa delle capacità relazionali maggiori rispetto a bambini che non hanno interazioni con l'ambiente esterno e allena anche il sistema cardiovascolare aiutando il proprio corpo al mantenimento di un peso corretto.

Quando i genitori mi chiedono quale sport consiglio ai loro figli, pongo l'attenzione sul fatto che il tipo di sport deve piacere al bambino o al ragazzo per mantenere alta la motivazione e continuare a svolgerlo con costanza, caratteristica fondamentale perché i benefici suddetti siano reali. L'attività sportiva andrebbe praticata con una frequenza di almeno due volte a settimana. Qualora ci fossero delle patologie realmente diagnosticate come la scoliosi, è importante svolgere uno sport che sfrutti il peso della gravità quali atletica leggera, sollevamento pesi, arti marziali, basket, pallavolo. In parole semplici, la gravità è come se fosse un peso sopra alla nostra testa che dobbiamo contrastare per rimanere in piedi correttamente senza accasciarci. Questo significa che la schiena è sempre sollecitata a mantenersi dritta con le curve fisiologiche di cui abbiamo parlato all'inizio e già questo diventa un esercizio quotidiano per la salute della colonna vertebrale e di tutto il resto del corpo che include articolazioni e muscoli. Se associamo alla stazione eretta il movimento e lo sport stimoliamo i muscoli di tutto il corpo ad attivarsi e a mantenersi forti. Di conseguenza, la nostra schiena e il corpo in toto saranno più protetti e più capaci di sostenerci correttamente evitando dolori e prevenendo peggioramenti anche qualora si siano già manifestate patologie vertebrali dell'età evolutiva.



Immagine 4: esercizi di "core stability", cioè stabilità del centro che è la schiena.

