



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico  
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Gaetano Pini

*Il prof. Bernardo Misaggi, Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Chirurgia Vertebrale e Scoliosi dell'ASST PINI-CTO, spiega quali sono i disturbi posturali più diffusi in età infantile e qual è il periodo più critico da tenere d'occhio nella fase della crescita*



Milano, 19 settembre 2017 – La colonna vertebrale ci sostiene tutta la vita e bisogna imparare sin da piccoli a prendersene cura. Un bimbo che cresce è una pianta che germoglia, per il suo corretto sviluppo è fondamentale individuare tempestivamente possibili alterazioni posturali.

Sottostimare deformità posturali nelle delicate fasi evolutive dell'età pediatrica conduce ad un percorso carico di rischi per il bambino di oggi e l'adulto di domani, andando incontro ad un ritardo diagnostico e inficiando il trattamento terapeutico.

Come individuare quindi i campanelli d'allarme che devono far pensare alla famiglia e agli insegnanti che il bambino presenti vizi posturali? Come valutarne la gravità?

Il prof. Bernardo Misaggi, Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Chirurgia Vertebrale e Scoliosi dell'ASST PINI-CTO, spiega quali sono i disturbi posturali più diffusi in età infantile e qual è il periodo più critico da tenere d'occhio nella fase della crescita: "I più frequenti sono i vizi di portamento, contraddistinti da atteggiamenti posturali errati assunti dai bambini che incurvano la colonna vertebrale, sono facilmente e totalmente correggibili e nulla hanno a che vedere con la scoliosi. Si tratta di atteggiamenti viziati dovuti principalmente a mancanza di adeguato movimento e a posizioni scorrette mantenute a lungo".



Prof. Bernardo Misaggi

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 in quella fase di crescita in cui possono manifestarsi alcune patologie della colonna vertebrale – precisa il prof. Misaggi – Si tratta principalmente della scoliosi idiopatica, del dorso curvo, del mal di schiena (causato a volte da spondilolisi con o senza listesi). Bisogna inoltre saper osservare: capita sovente che una deformità in ipercifosi della colonna vertebrale venga scambiata da genitori e insegnanti per una postura assunta per timidezza”.

Quali possono essere i sintomi di un problema alla colonna vertebrale del bambino? “La scoliosi è quasi sempre asintomatica e, quindi, può sfuggire sia all’attenzione dei genitori che del pediatra – prosegue il Professor Misaggi – Mentre il dorso curvo può essere sintomatico fin dalle prime fasi e dunque più facilmente i genitori se ne accorgono, come anche la classica lombalgia, che può essere presente in caso di spondilolisi/listesi con scivolamento di una vertebra”.

Quali sono i consigli da seguire sia a casa che a scuola per prevenire tali patologie? “Il corretto sviluppo del corpo passa attraverso una corretta abitudine posturale, sia da seduti sia in posizione eretta.

- I genitori dovrebbero educare il bambino il prima possibile ad avere un atteggiamento posturale corretto quando ad esempio si fanno i compiti a casa e quando si gioca, soprattutto con gli apparecchi elettronici.
- Sia a scuola che a casa bisogna osservare la postura del bambino da seduto: bisogna assicurarsi che mantenga una posizione dritta della colonna vertebrale. Se sensibilizzato fin da piccolo il bambino acquisirà e manterrà questa postura in maniera del tutto automatica.
- Gli insegnanti dovrebbero assicurarsi che il banco e la sedia del bambino siano posti ad una corretta altezza ed inclinazione in proporzione all’altezza 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% 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, questo zaino potrebbe richiedere sollevamenti e movimenti bruschi, provocando al bambino strappi e contratture lombari.
- Sia a scuola che 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'attività motoria inoltre consente al bambino di crescere con uno stile di vita sano e aiuta a controllare il peso corporeo prevenendo l'obesità.
- L'apprendimento passa attraverso il buon esempio, anche gli adulti devono tenere sotto controllo la propria postura e 'ricordarsi' di assumere sempre le corrette posizioni nei diversi contesti.
- 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, anche a riposo si possono assumere delle posizioni che danneggiano la colonna vertebrale: il materasso non deve essere troppo morbido e il cuscino deve essere piuttosto basso.