

## LA NOSTRA SCHIENA

# La scoliosi trascurata può diventare anche molto dolorosa e invalidante

Si tratta di una malformazione della colonna vertebrale che colpisce circa il 3% della popolazione. A volte è visibile a occhio nudo, altre volte servono esami specifici



A destra, Sara Vignoli, fisioterapista attiva sul territorio ravennate



## RAVENNA

Generalmente è visibile a occhio nudo, perché potrebbe produrre delle asimmetrie, altre volte invece è diagnosticabile solo attraverso esami specifici; qualche volta ha ripercussioni su tutto il corpo, raramente diventa un impedimento allo svolgimento delle normali attività quotidiane, ma quando è grave può trasformarsi in un problema doloroso e molto limitante; in ogni caso, mai si corregge da sola: si tratta della scoliosi, una malformazione della colonna vertebrale che colpisce circa il 3% della popolazione. «La scoliosi appartiene alla categoria dei dismorfismi - spiega Sara Vignoli, fisioterapista attiva sul territorio ravennate -. Si tratta, infatti, di una deformità strutturale, che non è solo funzionale e che non è autocorreggibile».

La scoliosi può avere diverse cause. «Può essere congenita - continua l'esperta - idiopatica o può essere la conseguenza di un'altra patologia».

Questa malformazione è facilmente individuabile. «La scoliosi si manifesta con un'alterazione della curva in lateralità, comporta cioè una deviazione laterale alla quale si accompagna sempre una rotazione del rachide che va a formare il cosiddetto "gibbo" a livello del torace, nella parte posteriore, generalmente da un lato. Implica inoltre una serie di alterazioni di tutta la postura, che si possono focalizzare

nella zona delle spalle (una più alta dell'altra), del bacino e anche dei seni che possono risultare non allineati».

A livello sintomatologico molto spesso quello che si percepisce è una sensazione di rigidità e di limitazione. «La presenza o meno del dolore è strettamente correlata alla gravità della malformazione. Nei bambini è presente soprattutto una rigidità, mentre il dolore potrebbe apparire solo successivamente, a causa delle varie compensazioni messe in atto da tutto il corpo per fronteggiare il disallineamento. Come conseguenza della scoliosi si potrebbero avere delle implicazioni riguardanti gli altri organi, come la capacità polmonare, o anche disturbi a livello dell'intestino, per esempio. Se non è trattata può portare anche a dolori all'anca e può diventare causa di cervicalgia».

Prima viene diagnosticata e

maggiormente si può intervenire. «La scoliosi va diagnosticata in età adolescenziale, perché finito lo sviluppo non è più possibile correggerla. In alcuni casi, anche quando viene effettuato un trattamento, non è sicuro che regredisca o che scompaia del tutto. Certamente la condizione si può tenere sotto controllo».

I trattamenti sono di tipo ortesico e riabilitativo. «Quasi sempre portare il busto per un determinato periodo è inevitabile per migliorare, specie nelle situazioni particolarmente compromesse, la condizione della scoliosi. Sebbene il busto o il corsetto di oggi sia ridotto in dimensioni e più facile da indossare rispetto a quello di una volta, ha delle conseguenze psicologiche che non vanno assolutamente sottovalutate. A soffrire di scoliosi sono soprattutto le femmine e il busto viene portato fino a

## L'atteggiamento scoliotico invece si può correggere

## RAVENNA

Diversa cosa è invece l'atteggiamento cosiddetto 'scoliotico' che non è strutturale, ma è legato completamente a una postura scorretta, e per questo è reversibile e può essere corretto attraverso degli esercizi di autocorrezione. La colonna

vertebrale è mobile, ed è tenuta in una determinata posizione dai muscoli, per questo si riesce a intervenire anche con pochi trattamenti. Per esempio, per i bambini bastano 3 o 4 sedute.

Il trattamento riabilitativo d'elezione per l'atteggiamento scoliotico è la "rieducazione

«Può essere congenita idiopatica o può essere la conseguenza di un'altra patologia»

«Quasi sempre portare il busto per un determinato periodo è inevitabile per migliorare, ma ha conseguenze psicologiche»

sei mesi dopo che si è ultimata la crescita; ciò significa che accompagna l'adolescente per tutto il periodo del suo sviluppo.

posturale" da non confondere con la ginnastica posturale. Si svolge in sedute individuali o in piccolissimi gruppi (2 o 3 persone) ed è volta a ripristinare un giusta postura attraverso degli esercizi specifici. La maggiore o minore propensione della colonna a ritornare in posizione di allineamento non è tanto legata alla temporalità (da quanto tempo si sta in quella posizione), ma all'elasticità della schiena. Capita di sistemare anche persone molte anziane in breve tempo. Dipende

Indossarlo per molte ore al giorno può diventare una limitazione nell'abbigliamento, per esempio, oltre che essere fastidioso, specialmente in alcuni periodi dell'anno come in estate, quando fa particolarmente caldo». Il busto non è l'unica procedura di intervento. «Si esegue una mobilizzazione vertebrale della cintura lombo pelvica e di quella toraco-scapolare. Si insegnano anche degli esercizi respiratori, correttivi, e di "sgusciamiento" dalle spinte del corsetto, in quanto il busto ha delle spinte rigide (protuberanze) al suo interno che vanno a contrastare la scoliosi e si mostra al paziente come controbilanciare la spinta per potersi riallineare. Di solito per accertarsi che l'ossificazione si sia completata, e quindi per la prognosi, si esegue una lastra. Solo nei casi più gravi si interviene chirurgicamente».

anche dalla compliance, cioè dalla capacità di lasciarsi andare al trattamento. Dopo aver sperimentato gli esercizi di mobilizzazione, molti pazienti riportano una sensazione di leggerezza e si accorgono di quanto mal di schiena, mal di testa, dolore alle braccia oppure alle ginocchia provavano prima. La postura è ancora molto sottovalutata nella percezione del benessere generale. Lo yoga e il pilates sono attività che possono aiutare a conservare una postura corretta.