

SELPRESS  
www.selpress.comDirettore Responsabile  
Alessandro RossiDiffusione Testata  
n.d.**Prevenzione** *La ricetta dice di utilizzare il corsetto e fare molti esercizi gimnici*

# Scoliosi e sport, rapporto positivo Ma è meglio evitare l'agonismo

**L**a pratica dello sport aiuta anche il ragazzo che soffre di scoliosi. Si tratta, infatti, di attività che sotto il controllo attento di un preparatore atletico, vanno a completare gli esercizi terapeutici che occorrono per combattere questa condizione. Innanzitutto la scoliosi è una deformazione in senso laterale della colonna vertebrale. Le scoliosi si possono classificare in diversi gruppi: l'80% di tutte le scoliosi è rappresentato dalla scoliosi idiopatica cioè con cause sconosciute. La scoliosi idiopatica è circa 7 volte più frequente nelle donne, perché queste hanno uno sviluppo muscolare minore rispetto a quello degli uomini, ed è molto probabilmente ereditaria. Si può manifestare fra la nascita ed i 3 anni (forma infantile), fra i 4 e 10 anni (forma giovanile), tra i 10 anni e la maturità scheletrica (scoliosi idiopatica dell'adolescenza). Ma occorre distinguere tra scoliosi come deformazione vera e propria della colonna e invece il cosiddetto "atteggiamento scoliotico" o scoliosi posturale che è facilmente correggibile volontariamente o con semplici interventi di ginnastica posturale che ancor meglio si combinano con lo sport. Anche in questo caso l'allenatore deve essere a conoscenza del problema e

deve anche aver avuto contatti con lo specialista e il fisioterapista che cura il ragazzo per riuscire ad aiutare al meglio il piccolo sportivo. La scoliosi vera e propria è invece una deformazione della colonna che peggiora con l'evoluzione e che nei casi più gravi ha bisogno di interventi chirurgici. In ogni caso è meglio giocare d'anticipo e prevenirla. La ricetta è utilizzare corsetto e fare molti esercizi: se attuata per tempo consente a 9 ragazzi su 10 di evitare l'intervento chirurgico. Le scoliosi colpiscono i bambini fra i 4 e i 10 anni in percentuali che sono dal 12 al 21% sul totale. Ma esercizi e corsetto sono in grado di cambiare la storia naturale nelle scoliosi giovanili, stabilizzando le curve, che hanno la tendenza a peggiorare notevolmente durante il picco puberale, fra i 10 e 13 anni, evitando ulteriori peggioramenti, e mantenendo, dopo la crescita, la correzione raggiunta e scongiurando l'intervento chirurgico nei casi più gravi. Alcuni studi dell'**ISICO** (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale) hanno preso in considerazione due gruppi: uno di 30 pazienti giunti a fine terapia, trattati sia con corsetto sia con corsetto ed esercizi. Nel secondo 76 pazienti, suddivisi in tre gruppi a seconda della gravità della curva scoliotica. È emerso che è possibile controllare la tendenza naturale a peggiorare

delle curve durante la pubertà là dove il trattamento è stato più precoce e impegnativo (proprio per la gravità della curva, di solito al di sopra dei 30 gradi) è anche stato riscontrato un miglioramento maggiore. Ma esistono degli sport consigliati? Sì, ad esempio il nuoto non è poi così adatto. Fino a qualche anno fa veniva considerato una pratica utile per correggere la scoliosi. Invece con il tempo si è scoperto che sono più utili sport come la corsa, il calcio, tennis, pallavolo, pallacanestro, atletica e pattinaggio. Gli esperti comunque consigliano di evitare l'attività agonistica fino alla risoluzione del problema. E se amatoriali tutti gli sport possono essere praticati. Ma qual'è lo scopo degli esercizi di ginnastica? Creare automatismi riflessi di correzione e una maggior stabilità della colonna. La ginnastica deve essere effettuata in tutte le fasi dell'evoluzione della scoliosi perché consente in molti casi di arrestarla. Nelle scoliosi di media gravità curate con il corsetto la ginnastica è indispensabile per prevenire l'atrofia dei muscoli e per favorire l'azione correttiva del busto.

## Attività consigliate



Corsa, calcio, tennis, pallavolo, pallacanestro, atletica e pattinaggio. Il nuoto non è considerato utile

## Agonismo



### I bambini colpiti sono tra il 12 e il 21 per cento

### La "postura" scoliotica è facilmente correggibile



Ginnastica  
Da effettuare  
in tutte le  
fasi

