

# Scoliosi?

## Nessun problema con il pancione

Basta seguire i consigli dello specialista e, se necessario, fare un'attività fisica mirata per vivere serenamente la gravidanza

- Servizio di MARTINA PIZZIMENTI -

Interessa circa il 2-3% della popolazione, ma 'predilige' il sesso femminile. La scoliosi può creare qualche preoccupazione quando si inizia una gravidanza: il timore è che il peso della pancia, il parto o l'accudimento del bebè possano aggravare una situazione già difficile. E, invece, nella stragrande maggioranza dei casi non solo la gestazione può essere portata a termine senza difficoltà, ma si può partorire tranquillamente per vie naturali e occuparsi felicemente del proprio bambino. È sufficiente seguire le indicazioni del medico di riferimento ed effettuare, sia nel corso dei nove mesi sia dopo la nascita del bebè, esercizi mirati.

### Adolescenza, un'età a rischio

■ **La scoliosi può essere definita come una curvatura anomala della colonna vertebrale, che risulta ben visibile da una semplice radiografia.** "In genere, compare nel periodo dell'adolescenza, quando si verifica una rapida crescita della struttura ossea", spiega Fabio Zaina, fisiatra presso **ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale)** di

Milano. "Una volta formatasi, la scoliosi non scompare, ma può essere corretta e contenuta per migliorare l'aspetto estetico e prevenire problemi funzionali in età adulta". Con una curva scoliotica, infatti, la schiena non lavora in modo ottimale e questo può portare, oltre a un peggiora-

mento del difetto con il trascorrere degli anni, a soffrire più facilmente di dolori.

### Che cosa cambia nei nove mesi

■ **Ma la gravidanza può causare un aggravamento della scoliosi?**



**"Sono mamma, nonostante tutto!"**

**ELISA BARUZZA di Treviso, 24 anni e mamma da 18 mesi.**

**H**o scoperto di avere la scoliosi all'età di 11 anni. Praticavo ginnastica artistica da quando ne avevo 4, era uno sport che adoravo e in cui riuscivo piuttosto bene. A un certo punto le mie prestazioni sono peggiorate, cadevo dalle travi, non riuscivo più a fare alcuni movimenti rotatori e non sapevo spiegarmene il motivo. Finché un giorno, una visita specialistica mi ha diagnosticato una terribile scoliosi. In preda allo stupore dei miei genitori, che sino ad allora non si erano accorti del problema, e anche un po' in preda allo spavento, ci siamo subito affidati alle cure dell'ospedale della mia città. Avevo una scoliosi dorso-lombare di 30° e 40° e i medici decisero di curarla con un corsetto mobile, che dovevo portare 20 ore su 24, e con fisioterapia di gruppo.

**Trascorso il primo anno, la situazione non era affatto migliorata, anzi, fui costretta a portare il corsetto 23 ore al giorno.** Andai avanti così fino all'inizio delle scuole superiori, momento in cui feci ulteriori radiografie dalle quali risultò un netto peggioramento di entrambe le curve, che erano arrivate a 45°. A quel punto l'ortopedico disse una frase che non dimenticherò mai:

"Il rischio di peggioramento riguarda essenzialmente chi ha una curva oltre i 30°, mentre negli altri casi la situazione resta generalmente stabile", risponde Zaina. "È vero, però, che l'attesa può rappresentare un periodo critico per chi soffre del disturbo, non soltanto per il peso crescente dell'addome, ma soprattutto perché, verso la fine della gestazione, si ha un incremento della produzione di relaxina, un ormone che rende più lassi i legamenti del bacino al fine di facilitare il passaggio del bebè durante il parto e che, di riflesso, rende la colonna più 'morbida'.

■ **Al contrario di quanto si potrebbe credere, tuttavia, il momento più delicato non è la gravidanza, ma l'immediato post-parto:** finché il bambino è nella pancia, la schiena è in un certo senso protetta, poiché il feto esercita una pressione sulla colonna che le fornisce un sostegno meccanico; con la nascita del bebè

## Tre esercizi per restare in forma

Ecco tre movimenti utili per rinforzare i muscoli della colonna, che possono essere eseguiti tranquillamente durante tutti i nove mesi e dopo il parto. Per un programma completo, però, è indispensabile rivolgersi allo specialista, che indicherà la ginnastica più indicata in base al tipo di scoliosi e alla fase della gravidanza. Questi esercizi sono stati messi a punto da Michele Romano, fisioterapista e responsabile tecnico di ISICO

### Esercizio 1.

Stando seduta vicino a un tavolo, poggia le mani sotto il piano e tira verso l'alto, portando la colonna in allungamento.



"Beh, sapevamo già che avremmo dovuto operare!" Operare? Avevo 14 anni appena compiuti e 3 anni di cure buttati al vento! Per fortuna i miei genitori decisero di consultare un altro specialista. Andammo a Milano e il medico che mi visitò disse chiaramente che la situazione non era delle migliori, ma prima di operare potevamo provare a mettere il gesso per 12 mesi e contemporaneamente seguire un programma specifico di fisioterapia. Un anno intero senza maglie strette né gite al mare, in un'età in cui solitamente le ragazze pensano a vestiti, ragazzi, discoteche... Trascorsi i 12 mesi, mi costruirono un corsetto simile a quello che avevo portato anni prima, ma decisamente più efficace: all'età di 18 anni avevo ripreso una decina di gradi su entrambe le curve!

**Arrivò il momento in cui dovevo portare il busto solo 20 ore su 24,** poi 18, poi 16 e, finalmente, a 20 anni il busto mi accompagnava solo la notte e potevo apprezzare il piacere di indossare un capo aderente, di mettere il costume da bagno, di fare ginnastica senza vergognarmi del corsetto. Superato il periodo peggiore della crescita, il dottore me lo tolse definitivamente: dovevo fare soltanto gli esercizi.

**A 23 anni, scoprii con gioia di essere incinta!** Già prima di concepire il bebè mi ero detta che mai e poi mai la sco-

liosi avrebbe condizionato il mio desiderio di avere un figlio, e proprio per questo non ho mai smesso di fare ginnastica; durante i nove mesi sono andata più volte dallo specialista, che mi ha consigliato di volta in volta gli esercizi più adatti.

**L'attesa è trascorsa bene, non ho mai sofferto di mal di schiena, benché facessi di tutto:** spesa, pulizie, salire e scendere le scale (abitavo al quinto piano senza ascensore!); all'ottavo mese ho aperto un bar, che gestivo da sola.

**Il parto? Posso dire quasi di non essermene accorta.** Ho cominciato ad avere contrazioni lievi e solo per precauzione sono andata a fare un controllo: con sorpresa i medici hanno scoperto che la dilatazione era già avanzata e mi hanno subito ricoverata; dopo quattro ore mi hanno portata in sala parto e nel giro di 20 minuti mia figlia è nata. Dopo 3 giorni ero di nuovo al bar a lavorare.

**Oggi con una bimba di 18 mesi svolgo una vita normale.** Certo, evito di fare qualunque sforzo possa sovraccaricare la schiena, mi sottopongo a controlli periodici, continuo a seguire il mio programma di esercizi; ma per il resto non mi nego niente, prendo in braccio mia figlia senza problemi, pratico atletica, mi sento in forma e non ho mai dolori alla schiena. Insomma, la scoliosi è una virgola della mia vita.



### Esercizio 2.

Stando seduta con le spalle appoggiate a una parete, allunga la colonna in alto e spingi la testa e le spalle contro la parete, in modo da ottenere una contrazione dei muscoli della schiena.

ESEGUITI CON  
REGOLARITÀ,  
RINFORZANO  
**I MUSCOLI**  
DELLA  
COLONNA  
VERTEBRALE

### Esercizio 3.

In piedi, con le mani appoggiate a un piano, contrai i glutei, metti sulle punte dei piedi e allunga la colonna verso l'alto.

tale sostegno viene improvvisamente a mancare, in un momento in cui i valori di relaxina sono ancora elevati e la colonna è ancora molto rilassata e questo potrebbe portare, in alcuni casi, a un peggioramento della curvatura scoliotica”.

### Il parto: naturale o cesareo?

■ “Anche se di una certa entità, la scoliosi non costituisce affatto un impedimento al parto naturale”, rassicura Zaina. “Ciò che può influire sul disturbo, infatti, sono gli sforzi protratti nel tempo, non quelli di breve durata come durante il travaglio.

■ **Qualche controindicazione potrebbe presentarsi per l'epidurale**, ma soltanto se la scoliosi interessa la zona lombare: essendoci una riduzione degli spazi tra le vertebre, infatti, potrebbe essere difficile trovare il punto giusto dove iniettare il farmaco. In tal caso, sarà l'anestesista a valutare se il disturbo è tale da rappresentare un problema”.

### L'importanza della ginnastica

■ **Compagna insostituibile di chi soffre di scoliosi è la ginnastica**, che prevede esercizi specifici per rafforzare la muscolatura che sostiene la colonna. “La ginnastica deve essere praticata anche nel corso dei nove mesi”, sottolinea il fisiatra, “anzi, l'ideale sarebbe cominciare ancor prima del concepimento, in modo da preparare adeguatamente la schiena, e riprendere poi a esercitarsi appena possibile dopo il parto: si tenga conto, infatti, che fino a 11-12 mesi il bebè non cammina e il fatto di doverlo prendere continuamente in braccio sottopone la colonna a un carico non indifferente”.

Consulenza di **Fabio Zaina**, fisiatra presso **ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale)** di Milano