

La postura sotto controllo

Scoliosi in agguato I consigli dello specialista per imparare a stare seduti in modo corretto

Le malattie «da scuola» - Le principali «malattie da scuola» che gli esperti (medici, ingegneri, disegnatori, studiosi dei materiali) si propongono di evitare - nell'ambito delle aziende specializzate nella fornitura di arredi scolastici - sia per l'esperienza accumulata, sia per precise indicazioni dell'Organizzazione mondiale della Sanità, dell'Ue e del Cen (Comitato europeo per normazione) sono la scoliosi e il dorso curvo (ipercifosi e/o cifosi lunga).

Il professor **Stefano Negrini** è dal 2002 il direttore scientifico dell'Isico (**Istituto scientifico italiano colonna vertebrale** - www.isico.it), Milano, segretario scientifico nazionale del gruppo di studio scoliosi e patologie vertebrali. L'Isico è un Istituto con compiti scientifici, clinici, formativi e divulgativi nell'ambito del trattamento non chirurgico di tutti i problemi della colonna vertebrale. Isico persegue le proprie finalità operando in collaborazione con le società scientifiche e con gli operatori del settore presenti sul territorio, in costante collegamento con i principali referenti scientifici in ambito internazionale. Realizza un'organizzazione fondata su un patrimonio comune di conoscenze, sull'utilizzo avanzato delle nuove tecnologie, sui principi di gestione della qualità.

È utilizzando la dottrina e l'esperienza del professor Negrini - già ospite delle colonne del nostro giornale - e le ultime indicazioni dell'Isico che siano in grado di tracciare le indicazioni che seguono.

La scoliosi

Si tratta di una deformità complessa che si sviluppa sui tre piani dello spazio. La colonna letteralmente si torce, e una radiografia vista di fronte rivela una curva laterale, mentre vista col soggetto in piedi mostrerà una spalla più alta, oppure una scapola più sporgente, o ancora un fianco diritto (a volte questo viene scambiato per una gamba più lunga: ci si accorge che i pantaloni sono più corti da un lato).

La buona notizia è che tutti possono accorgersi se c'è la scoliosi, semplicemente chiedendo al figlio di piegarsi in avanti con la schiena a gambe tese e controllando se compare un dislivello tra un lato e l'altro del tronco, ossia se un lato è più alto dell'altro. A quel punto si va da un medico esperto di colonna vertebrale.

La cattiva notizia è che la scoliosi (il periodo a rischio è quello della scuola media, ma anche della V elementare) evolve nel corso di pochi mesi, e spesso riserva sorprese a coloro che la prendono sottogamba, genitori o sedicenti esperti (e purtroppo non pochi si rivelano tali: diffidate di chi dice che sia facile raddrizzare la scoliosi, qualunque metodo avanzi).

Dorso curvo

Si vede a occhio nudo. Se il ragazzo sta troppo piegato in avanti, oppure se sta «seduto sulla colonna» (pensate alla posizione del bullo, quasi accasciato sulla schiena?), ricordiamoci che il problema non è solo estetico, ma che nasconde problemi di salute dell'età adulta del soggetto: la posizione sbagliata favorisce lo sviluppo, con il tempo, dei dolori cervicali e lombari; e si può curare, soprattutto se preso per tempo e se ci si rivolgerà a uno specialista della colonna vertebrale, un campo particolare in cui non è detto che il fisiatra o l'ortopedico cui vi rivolgerete sia in grado di orientarsi per darvi la risposta giusta. Ovviamente, partire dal consiglio del medico di famiglia è la cosa giusta.

Muoversi

Nessun adulto parteciperebbe a una conferenza restando fermo più di 80-90 minuti. Persino al cinema ci danno l'intervallo dopo al massimo un'ora, e se lo spettacolo dura più di due ore gli intervalli sono due. Questo perché si sa benissimo che l'attenzione non può durare se non si hanno pause sufficienti. Da qui l'importanza dell'intervallo scolastico, ma anche della possibilità di muoversi a ogni cambio dell'ora. In Francia esiste ancora l'abitudine di interrompere con un giorno di vacanza la settimana scolastica: ma siamo sicuri che lo scolaro la impieghi in movimento (e non in ore-Tv)?

Concludendo

Come dobbiamo educare la nostra mente, così dobbiamo educare il nostro corpo. E se la salute della mente è studiare, pensare, la salute del fisico è muoversi, competere. La scuola non può ignorare questo aspetto, riconoscendosi educatrice del corpo come della mente. Ricordiamoci sempre il messaggio latino: «mens sana in corpore sano».

Nei college anglosassoni l'attività fisica è parte integrante della crescita completa, psico-fisica, dei ragazzi e dei giovani adulti. Per fortuna oggi le palestre nelle scuole ci sono (anche se non dappertutto), ma il pregiudizio sull'educazione fisica scolastica come una materia di serie B rimane forte, soprattutto in certi contesti culturali. Ebbene, i nostri figli non sono solo cervello, ma un tutt'uno che deve crescere armonicamente. E le qualità fisiche, insieme a quelle morali, si fonderanno con una forte e addestrata intelligenza.