

# Il vostro fisioterapista

DI MICHELE ROMANO

## Posso fare canottaggio?

**Anche se la colonna è immobilizzata, si può agire sulle braccia**

**✍** *A causa di una scoliosi grave ho dovuto operarmi e mettere una barra di Harrington. Quest'anno in vacanza ho scoperto il kayak... posso praticare questo sport?*

L'utilizzo di uno strumentario di Harrington non è il più moderno, ma di sicuro il più consolidato tipo di intervento chirurgico usato per bloccare l'evoluzione di una scoliosi grave. Si tratta dell'applicazione di una barra metallica agganciata con due uncini alle estremità e che, come un puntello, garantisce un sostegno alla colonna vertebrale che si piega. Questa ricerca della stabilità è completata dalla "saldatura" di tutte le vertebre interessate dalla scoliosi.

Questo, naturalmente, trasforma in un "solo osso" queste vertebre e riduce, di conseguenza, il movimento complessivo della schiena.

Quindi gli aspetti da tenere in considerazione, quando si decide di praticare un'attività sportiva, sono:

- la necessità di salvaguardare la solidità dell'impianto che non deve essere compromessa da sollecitazioni eccessive;
- la consapevolezza che parte della co-

lonna vertebrale è bloccata e che quindi è ridotta la possibilità di eseguire movimenti troppo ampi con la schiena.

Nel caso del kayak o della canoa i carichi sulla colonna non sono eccessivi perché lo sport si pratica da seduti e quindi da questo punto di vista non ci sono controindicazioni. La questione



più importante è quella relativa al movimento della colonna perché per far avanzare l'imbarcazione, l'utilizzo corretto della pagaia non prevede solo l'uso delle braccia ma anche un movimento di rotazione della schiena.

Quindi attenzione solo a moderare questa componente e a privilegiare maggiormente l'uso delle braccia. L'azione non sarà perfettamente canonica ma sicuramente più consona alla situazione della sua schiena.

► Eventuali quesiti per Michele Romano possono essere indirizzati a: [mromanoclub3@stpauls.it](mailto:mromanoclub3@stpauls.it), oppure a "Il vostro fisioterapista", Club3, via Giotto 36, 20145 Milano