



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico  
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Gaetano Pini



Milano, 5 settembre 2019 - Sfatiamo un mito: lo zaino che si usa per andare a scuola non provoca la scoliosi. Questo non vuol dire che sia un 'amico' per la colonna vertebrale di bambini e adolescenti. Piuttosto, non è l'unico 'colpevole' dei mal di schiena dei più giovani su cui incidono postura e cattive abitudini, come l'uso prolungato di smartphone e tablet.

A sostenerlo è il dott. Bernardo Misaggi, Direttore della UOC Ortopedia Traumatologia per le Patologie della Colonna Vertebrale dell'ASST Gaetano Pini-CTO: "Quando i più piccoli lamentano dolori alla schiena genitori e insegnanti tendono a collegare questi disturbi alla scoliosi, ma questa patologia è quasi sempre asintomatica e di frequente è ereditaria. Spesso invece il dolore è sintomo semplicemente di vizi di portamento, contraddistinti da atteggiamenti posturali erratiche incurvano la colonna vertebrale, ma che sono facilmente e totalmente correggibili e nulla hanno a che vedere con la scoliosi".

Se non c'è un collegamento così evidente tra lo zaino pesante e l'insorgere della scoliosi - patologia che colpisce in special modo le ragazze durante l'adolescenza e provoca un'alterazione anatomica delle vertebre e delle altre strutture di sostegno del tronco - lo stesso non può dirsi per la cifosi.

"L'atteggiamento cifotico che, invece, non comporta alterazioni patologiche della curvatura della schiena è favorito da abitudini sbagliate, per esempio scarsa o inadeguata attività fisica, posture scorrette a causa del tempo trascorso curvi sugli schermi degli smartphone, nonché proprio l'uso di zaini pesanti", spiega Misaggi.

La curvatura della schiena, in ogni caso, va tenuta sotto controllo perché se eccessiva può essere indice di ipercifosi: "Questa deformità della colonna, che può insorgere già nell'infanzia ha una predilezione per i maschi, al contrario della scoliosi. La causa più comune è il morbo di Scheuermann a causa del quale le vertebre invece di crescere come dei rettangoli, diventano dei cunei, favorendo l'incurvamento in avanti. È bene intervenire precocemente perché l'ipercifosi che spesso vediamo negli anziani e che causa numerosi problemi, con la conseguente insorgenza di altre patologie, è spesso conseguenza di un dorso

curvo non curato durante la gioventù”.

Cosa possono fare allora genitori e insegnanti per evitare e correggere i disturbi della colonna vertebrale? Oltre a controllare che il bambino assuma sempre una postura corretta, è bene sottoporlo a una visita specialistica, soprattutto tra la quinta elementare e la prima media.

In particolare, la valutazione clinica del fisiatra è indispensabile per dirimere il dubbio tra una scoliosi vera e un atteggiamento scoliotico, come spiega il dott. Lorenzo Panella, Direttore del Dipartimento di Riabilitazione dell'ASST Gaetano Pini-CTO: “Il comune denominatore dell'intervento terapeutico è sempre l'esercizio. La sedentarietà è il nemico numero uno della colonna, soprattutto in uno scheletro che si sta formando. Va ricordato, inoltre, che la pubertà è il periodo a maggior rischio dove l'attività osteogenetica è sottoposta a stimolazioni importanti”.

La visita dallo specialista è consigliata soprattutto se il bambino conduce una vita sedentaria e pratica poca attività sportiva e se, inoltre, manifesta segni e sintomi quali: inarcare le spalle o oscillare in avanti, inclinare i piedi eccessivamente verso l'interno o verso l'esterno, schiacciare la mandibola nell'aprire e nel chiudere la bocca, avere le vertigini, provare dolore ai bulbi oculari e avere disturbi all'udito. Questi sintomi, anche se non sono espressione specifica di un disturbo alla colonna vertebrale, meritano un approfondimento in un contesto come quello sopracitato.