



## QUANDO LA SCHIENA DEVIA

a cura di: Rodolfo Tavana

Direttore Sanitario Isokinetic Milano ([r.tavana@isokinetic.com](mailto:r.tavana@isokinetic.com))

Fonte : "La Prealpina"

La scoliosi è stata, per anni, l'incubo delle mamme. La visita effettuata dal medico scolastico (figura oggi scomparsa) o da altra figura non sempre medica, terminava, talvolta, con la sentenza: "Suo figlio ha la scoliosi!" gettando nel terrore tutta la famiglia, neanche si parlasse di peste o colera.

Anche oggi, su tale argomento, regna la confusione, che coinvolge genitori e allenatori di giovani calciatori.

Cominciamo quindi a capire cos'è la scoliosi e poi vedremo quando e se è pericolosa per chi gioca a calcio.

La scoliosi è definita una deviazione laterale della colonna vertebrale, come qualsiasi anomalia di questo tipo è misurata in gradi e solo così si può quantizzare il problema.

Quando i gradi sono pochi e le vertebre non presentano deformazioni o rotazioni particolari, il problema non si pone, solo i pochi casi in cui sussista una vera deformità e lo specialista ortopedico ponga una diagnosi di scoliosi da correggere con tutore (corsetto) o atto chirurgico, occorre valutare attentamente i risvolti sul piano della pratica sportiva agonistica.

Una persona, durante la crescita, può sviluppare temporanee anomalie quali, ad esempio, le dismetrie agli arti inferiori, ossia una gamba cresce prima e più dell'altra e risulta più lunga di qualche millimetro.

La crescita è una situazione dinamica, pertanto è inutile preoccuparsi se tale differenza resta contenuta nel centimetro, potrebbe poi compensarsi quando l'altra gamba cresce in uguale misura.

E' ovvio che, con una gamba più corta, anche la colonna possa deviare un po' dalla retta, ma quest'aspetto non deve preoccupare perché dopo un anno la situazione potrebbe mutare e perché, entro certi gradi, la scoliosi non è assolutamente un problema.

Il giocatore di 13 anni, con una lieve scoliosi, può tranquillamente giocare a calcio e presenziare alle lezioni di educazione fisica, senza compromettere la sua salute.

Voglio essere ancora più chiaro: nel caso in cui, osservando vostro figlio o un giocatore che allenate, riscontriate una schiena storta, fatelo visitare da un medico specialista in ortopedia o in fisioterapia.

La visita sarà essenziale per classificare tale scoliosi e definire come comportarsi.

Se lo specialista non la classifica come scoliosi da curare, basterà inserire qualche esercizio di ginnastica in più senza mettere nella testa del ragazzo che è "ammalato".

Facciamolo invece muovere e giocare e incoraggiamolo a rinforzarsi adeguatamente.

Qualora lo specialista decida invece che è necessario mettere un corsetto ortopedico è evidente che il ragazzo dovrà interrompere l'attività di calciatore, che potrà essere ripresa solo a cura terminata.

Io penso sia più utile indirizzare il giovane affetto da scoliosi di tal tipo verso altri sport quali il nuoto o il ciclismo poiché, per quanto migliorato, rischierà sempre di soffrire di saltuari mal di schiena.

Fortunatamente sono casi molto rari nella popolazione Italiana e possiamo perciò mantenere un atteggiamento tranquillo.