

SCOLIOSI:SI INVECCHIA DA GIOVANI



diego.sarto@tiscali.it

Nell'ultimo decennio il mal di schiena nei bambini e negli adolescenti è stato studiato in modo più approfondito. Questo fenomeno è considerato da molti una rarità e un segnale potenziale di patologie serie e/o di patologie strutturali. Ora, anche grazie ai lavori di Kjaer, è chiaro che il mal di schiena non è raro nei bambini, e la sua incidenza negli adolescenti è di poco al di sotto di quella degli adulti. La degenerazione discale non inizia in età adulta come normalmente si ritiene. Ma una serie di ricerche dell'ultimo decennio ha indicato che la degenerazione inizia nell'infanzia, evidenziando che una diminuzione di apporto sanguigno al disco intervertebrale all'inizio della seconda decade di vita sembra dare l'avvio al processo di degenerazione del tessuto. Uno studio danese, basato sulla popolazione adolescente, ha evidenziato un livello notevole di anomalie in questi rachidi (schiene) giovani. Questo ci porta a valutare con attenzione anche la presenza di scoliosi di media entità che non creano problemi cardio-circolatori come le più gravi, ma possono creare alterazioni e problemi al micro circolo vertebrale con conseguenze significative sulla funzionalità vertebrale. La scoliosi per sua natura crea rotazioni e deviazioni vertebrali che alterano la funzione di muscoli e legamenti. Provare a prevenire l'evoluzione di questi problemi con una accurata ed attenta ginnastica posturale è decisamente utile. La diversa distribuzione dei carichi tra vertebra e vertebra permette una migliore funzionalità del disco intervertebrale con una ovvia migliore circolazione sulle articolazioni. Come si può dedurre non è opportuno accettare passivamente i nostri problemi, la scelta esiste. L'educazione fisico motoria, la capacità di conoscere le proprie potenzialità, il sentire le tensioni muscolari e i disequilibri dà la possibilità di assumere abitudini di vita più consone in grado, se non di risolvere i problemi, sicuramente di alleviarli e ridimensionarli. Il 90% dei mal di schiena è di origine meccanica e quindi legato ai carichi che il corpo deve sopportare. E' pertanto la corretta distribuzione dei carichi alla base di una buona funzionalità del nostro corpo. Una corretta posizione seduta o il modo esatto di distribuire il peso sul nostro piede ci permette di ridurre in modo significativo il sovraccarico funzionale preservando le articolazioni.