

## COS'È LA SCOLIOSI? MI DOVREI PREOCCUPARE?

Parlando con i pazienti, ci siamo resi conto che c'è sempre più confusione su cosa sia la scoliosi e su come possa influenzare la salute di un bambino.

### COSA È LA SCOLIOSI?

La scoliosi implica una **deformità della curva della colonna**. Ed è qui che la cosa si fa strana: molte persone possono avere la scoliosi e non sentirne mai effetti o sintomi. Altre potrebbero avere esperienza di sintomi come dolori alla schiena, tensioni alle spalle o al collo e problemi di postura o estetici. In casi rari, la curvatura può diventare così marcata (dai 50° in su) che può comprimere la cavità toracica causando problemi respiratori e cardiaci, e può rendersi necessaria un'operazione chirurgica.

### QUANTE FORME NE ESISTONO?

La scoliosi si presenta in due forme. C'è la **scoliosi funzionale**, definita tipicamente scoliosi idiopatica, e c'è la scoliosi chiamata **strutturale/anatomica**.

- Una scoliosi strutturale/anatomica si forma da una vertebra malformata che può forzare la spina dorsale in una posizione curva nel suo tentativo di tornare in riga. Questo tipo di scoliosi non può essere corretta completamente e può portare a curvature maggiori in base a quanto malformata è la vertebra.
- Una scoliosi idiopatica/funzionale è definita tale perché non ci sono tipicamente cause mediche conosciute. Questo è il tipo più comune di scoliosi. Questi tipi di curvature possono essere corrette e ridotte significativamente attraverso mezzi conservativi prima che la persona si sviluppi completamente.

### DEVO PREOCCUPARMI?

Se è solo il dolore a preoccuparvi, allora no. **Molte volte la scoliosi è asintomatica, specialmente nei bambini.** Per quanto riguarda la categoria della scoliosi

idiopatica, è solitamente il risultato secondario di uno spostamento strutturale in uno o più ossa nella spina.

**Una curva è solitamente non descritta come scoliosi finché non raggiunge i 10°.** La maggioranza si preoccupa quando tale curvatura supera i 20°, ed è qui che un busto diventa una raccomandazione comune e che le preoccupazioni estetiche si fanno ovvie (come problemi posturali e scapole sporgenti). Quando la curva cresce a 40°, la chirurgia comincia a diventare un'opzione concreta per il trattamento.

### COSA SI PUÒ FARE?

La chiave è **prendere la curva sul nascere**. Abbiamo visto i raggi X di persone di mezza età che non hanno mai avuto dolori alla schiena, ma che mostrano una spina scoliotica con degenerazione dei dischi e protuberanze ossee.

Man mano che la spina mostra segni di usura, i nervi si danneggiano e iniziano a mostrarsi condizioni secondarie nei muscoli, legamenti e addirittura negli organi vitali del corpo.

Cosa potete fare? Ecco alcuni consigli:

- Fate un **controllo spinale da uno specialista** della salute spinale! Un chiropratico che si concentra sulla correzione strutturale invece che sull'alleviamento del dolore può riconoscere deviazioni minime e provvedere gli strumenti adatti per correggerle, se necessario.
- **Evitate di portare lo zaino su una spalla sola.** Anche se sembra più comodo, una forza extra su una spina non posizionata ottimamente può aumentare le curve scoliotiche.
- **Mantenetevi attivi.** Il movimento è vita e una colonna che si muove presto e spesso ha maggiore flessibilità e adattabilità di una colonna sedentaria e rigida.
- **Mantenete il peso forma.** Se aggiungete sempre più massa su una struttura rovinata, porterà a degenerazione prematura. **Restate in forma!**

