**Comunicato Stampa**

**A casa e a scuola: come aiutare il bambino**

**a prevenire i difetti della colonna vertebrale**

Milano, 19 settembre 2017 - La colonna vertebrale ci sostiene tutta la vita e bisogna imparare sin da piccoli a prendersene cura. **Un bimbo che cresce è una pianta che germoglia, per il suo corretto sviluppo è fondamentale individuare tempestivamente possibili alterazioni posturali.**

Sottostimare deformità posturali nelle delicate fasi evolutive dell’età pediatrica conduce ad un percorso carico di rischi per il bambino di oggi e l’adulto di domani, andando incontro ad un ritardo diagnostico e inficiando il trattamento terapeutico.

Come individuare quindi i **campanelli d’allarme** che devono far pensare alla famiglia e agli insegnanti che il bambino presenti vizi posturali? Come valutarne la gravità?

Il **Professor Bernardo Misaggi, Direttore dell’Unità Operativa Complessa di Chirurgia Vertebrale e Scoliosi dell’ASST PINI-CTO** spiega quali sono i disturbi posturali più diffusi in età infantile e qual è il periodo più critico da tenere d’occhio nella fase della crescita: *“I più frequenti sono i* ***vizi di portamento****, contraddistinti da atteggiamenti posturali errati assunti dai bambini che* ***incurvano la colonna vertebrale****, sono facilmente e totalmente correggibili e nulla hanno a che vedere con la scoliosi. Si tratta di atteggiamenti viziati dovuti principalmente a mancanza di adeguato movimento e a posizioni scorrette mantenute a lungo”.*

Saper leggere la postura del bambino è quindi fondamentale per **distinguere i difetti funzionali dai difetti organici** eindirizzare al meglio le strategie diagnostiche e terapeutiche.

*“Ci sono patologie poco frequenti per le quali è però necessaria una diagnosi precoce e corretta. Il periodo da tenere particolarmente d’occhio e quello* ***tra la quinta elementare e la prima media****, quando i ragazzi si trovano in quella fase di crescita in cui possono manifestarsi alcune patologie della colonna vertebrale* – precisa il **Professor Misaggi**-*. Si tratta principalmente della* ***scoliosi idiopatitica****, del* ***dorso curvo****, del* ***mal di schiena*** *(causato a volte da spondilolisi con o senza listesi). Bisogna inoltre saper osservare: capita sovente che una deformità in ipercifosi della colonna vertebrale venga scambiata da genitori e insegnanti per una postura assunta per timidezza”.*

Quali possono essere i **sintomi** **di un problema alla colonna vertebrale del bambino**? *“La* ***scoliosi*** *è quasi sempre asintomatica e, quindi, può sfuggire sia all’attenzione dei genitori che del pediatra –* prosegue il **Professor Misaggi** *-. Mentre il* ***dorso curvo*** *può essere sintomatico fin dalle prime fasi e dunque più facilmente i genitori se ne accorgono, come anche la classica lombalgia, che può essere presente in caso di spondilolisi/listesi con* ***scivolamento di una vertebra****”.*

Quali sono i **consigli da seguire sia a casa che e a scuola per prevenire tali patologie**? *“Il corretto sviluppo del corpo passa attraverso una corretta abitudine posturale,* ***sia da seduti sia in posizione eretta.***

* *I genitori dovrebbero educare il bambino il prima possibile ad avere un atteggiamento posturale corretto* ***quando ad esempio si fanno i compiti a casa e quando si gioca****, soprattutto con gli apparecchi elettronici.*
* *Sia a scuola che a casa bisogna* ***osservare la postura del bambino da seduto****: bisogna assicurarsi che mantenga una* ***posizione dritta della colonna vertebrale****. Se sensibilizzato fin da piccolo il bambino acquisirà e manterrà questa postura in maniera del tutto automatica.*
* *Gli insegnanti dovrebbero assicurarsi che* ***il banco e la sedia*** *del bambino siano posti* ***ad una corretta altezza******ed inclinazione in proporzione all’altezza del bambino****.*
* *I genitori dovrebbero assicurarsi che gli* ***zaini non*** *siano* ***troppo carichi*** *e che siano indossati correttamente.* ***Il peso dello zaino non dovrebbe superare il 10-15% del peso corporeo del bambino*** *che lo indossa. Se l’alternativa allo zaino è il* ***trolley*** *bisogna verificare che non sia sovraccaricato in quanto, anche se dotato di ruote, questo zaino potrebbe richiedere sollevamenti e movimenti bruschi, provocando al bambino strappi e contratture lombari.*
* *Sia a scuola che nel tempo libero il bambino deve essere incentivato a svolgere* ***attività fisica****: il movimento nella fase della crescita* ***contribuisce ad allenare la muscolatura del dorso****, che sostiene la colonna vertebrale del bambino. L’attività motoria inoltre consente al bambino di crescere con uno stile di vita sano e aiuta a* ***controllare il peso corporeo prevenendo l’obesità****.*
* *L’apprendimento passa attraverso il* ***buon esempio****, anche gli adulti devono tenere sotto controllo la propria postura e “ricordarsi” di assumere sempre le corrette posizioni nei diversi contesti.*
* *Gli insegnanti potrebbero dedicare delle* ***lezioni informative****, anche ludiche per i più piccoli, al fine di far conoscere il funzionamento della colonna vertebrale e preservarne il benessere attraverso l’abolizione dei vizi posturali e l’introduzione dei movimenti corretti.*
* *Fondamentale è anche l’osservazione della postura del bambino quando dorme, anche a riposo si possono assumere delle posizioni che danneggiano la colonna vertebrale:* ***il materasso non deve essere troppo morbido e il cuscino deve essere piuttosto basso.***

**Per informazioni**:

**Ufficio Comunicazione G. Pini- CTO** > comunicazione@asst-pini-cto.it | 335 299336

**Ufficio Stampa** **Value Relations**

Marco Giorgetti - m.giorgetti@vrelations.it | 335 277223

Eleonora Cossa –e.cossa@vrelations.it | 347 7467250

Agnese Caserta – a.caserta@vrelations.it | 329 5363205