



COMUNICATO STAMPA

Scuola, lo zaino non provoca la scoliosi ma mette a rischio la schiena

Lo zaino 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

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 errati che **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**"*.

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*



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Gaetano Pini

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 sopraccitato.

L'Azienda Socio Sanitaria Pini-CTO, punto di riferimento per l'ortopedia, la riabilitazione specialistica, la reumatologia e la neurologia, a livello nazionale, comprende a Milano tre presidi ospedalieri: il Gaetano Pini, il CTO e il Polo Riabilitativo Fanny Finzi Ottolenghi. L'ASST Gaetano Pini-CTO - evoluzione della Scuola Ortopedica milanese nata nel 1874 - è specializzata in patologie e traumi dell'apparato muscolo-scheletrico, reumatologia e fisioterapia. L'Azienda accoglie ogni anno 823mila utenti e i suoi specialisti lavorano con le più sofisticate tecniche di imaging, attraverso sale operatorie sia convenzionali sia dotate di robotica, l'ASST Gaetano Pini-CTO è centro erogatore per la presa in carico dei pazienti cronici nell'ambito delle patologie reumatiche e della Malattia di Parkinson.

Per informazioni:

Ufficio Stampa

Elisabetta de Luca

elisabetta.deluca@asst-pini-cto.it | 02 58296696