

## Il decalogo dei bambini

### Buone regole per la schiena in crescita

1. **Attività fisica regolare** almeno due volte alla settimana oltre a quella scolastica. Non c'è uno sport migliore di un altro, ma attenzione all'agonismo (quello esasperato, non quello sano che rende più "saporita" l'attività fisica) perchè sottopone spesso a stress esagerato le strutture in crescita.
2. Lo zaino scolastico è oggettivamente un problema di benessere, perchè i carichi sono esagerati, ma raramente un problema di salute. Sappiate che non crea problemi strutturali e che l'avviso che qualcosa non funziona esiste, ed è il mal di schiena. Soprattutto, **verificate quanti minuti consecutivi vostro figlio porta veramente lo zaino**: i problemi possono nascere solo se supera i 15 minuti senza pause.
3. La schiena del bambino/ragazzo non è la schiena dell'adulto e deve essere valutata da **medici specializzati nella colonna vertebrale del bambino** (fisiatri od ortopedici).
4. Se **in famiglia** (considerando anche nonni, zii, cugini) **qualcuno ha importanti malattie strutturali della colonna vertebrale** (scoliosi, dorso curvo, spondilolistesi) allora **il bambino deve essere controllato regolarmente**. Altrettanto, se in famiglia tutti hanno una certa caratteristica della schiena (per esempio il dorso curvo) non è detto che anche vostro figlio debba per forza averlo: si può curarlo.
5. **Non preoccuparsi se ogni tanto il bambino/ragazzo dice di aver mal di schiena e tranquillizzarlo**: passerà come succede anche agli adulti e non vuol dire che è destinato ad averlo cronicamente.
6. Se il mal di schiena si ripete frequentemente e dura a lungo (una settimana o più), o se scende a una gamba, **consultate il pediatra per una visita** da un medico specialista della colonna vertebrale dei bambini.
7. **Una volta all'anno far piegare in avanti il bambino a gambe tese e controllare se ci sono asimmetrie tra i due lati del tronco**(uno più alto dell'altro): in tal caso, portarlo dal pediatra per verificare se effettuare una visita specialistica (se l'asimmetria permane nel tempo, effettuare la visita specialistica).
8. Se è stata riscontrata una volta la scoliosi, sappiate che non sparisce con la crescita: **mantenete il bambino sotto controllo regolare da uno specialista**, per accorgersi immediatamente se ci sono aggravamenti (che possono anche essere repentini).
9. Se è stata prescritta una terapia, magari anche invasiva, effettuare una o due consulenze ulteriori per verificare se procedere, ma **evitare di cercare il medico che vi consigli la terapia che volete fare voi**: è molto probabile che a un certo punto lo troverete, ma non è detto che questa terapia sia la migliore.
10. **Non affidarsi mai a non medici per un trattamento** senza una precisa prescrizione e indicazione medica. Altrettanto, non affidarsi mai ad un medico acriticamente ma cercare di verificare la sua competenza ed esperienza specifica nei problemi della colonna vertebrale dei bambini. Siate prudenti, perchè in questo campo proprio la mancanza di competenza o di esperienza specifica nell'età evolutiva o nei trattamenti necessari è un rischio da non correre.