

Un Manuale da Favola

Scoliosi: consigli per Piccoli Curiosi
(anche per mamma & papà...)

da COLORARE!

disegni
di
CEVI



Testi e stampa a cura di Isico

Illustrazioni di Cevì

Prima edizione maggio 2016

www.isico.it

© Copyright 2016 Isico


UN MANUALE DA FAVOLA

SCOLIOSI: CONSIGLI PER PICCOLI CURIOSI

(ANCHE PER MAMMA & PAPÀ...)


Dedicato a tutti i nostri Piccoli Pazienti

Questa mattina Fatina Vertebra si è guardata allo specchio. C'è qualcosa di strano nella sua schiena. Subito sul suo viso è comparsa un'espressione un po' corruciata, poco adatta a una fatina sempre allegra come lei. Si è osservata preoccupata: la schiena è curva! E proprio non sa spiegarsene il motivo.

Nemmeno i suoi amici del bosco hanno saputo trovare una risposta. Elfi, folletti, nani e unicorni non capiscono proprio cosa possa essere successo: ognuno offre la sua spiegazione senza portare a nulla. Non è servito neppure il Grande Libro del Bosco dove la sua "schiena curva" viene chiamata **scoliosi** , una parola che non ha mai sentito.



La regina delle fate, la più saggia di tutte, le consiglia di chiedere aiuto al Dottor Oss, che usa proprio quella parola sconosciuta per la sua curva: scoliosi!


Il Dottor Oss inforca delle spesse lenti e comincia a rispondere alle tante domande di Fatina Vertebra.

 Quando vedi questo simbolo, fai un giro nell'ultima pagina: troverai qualche spiegazione in più...



Scoliosi : che cos'è?

La tua colonna vertebrale  si è piegata da una parte, Fatina Vertebra, senza che tu sentissi nessun dolore. Devi sapere che nella schiena di tutti noi, fate comprese, ci sono tanti ossicini che si organizzano in fila indiana (così costruita la colonna vertebrale risulterebbe dritta), quando però questi ossicini cambiano forma e non rimangono in fila, si spostano un po' di lato creando le curve caratteristiche della scoliosi. Quando gli ossicini si spostano verso destra si dice che la scoliosi ha una curva a destra, più correttamente "destro convessa". La scoliosi può comparire in tutte le età, l'importante è riconoscerla e noi Dottori possiamo farlo visitandoti e facendoti fare la radiografia  (una specie di fotografia dettagliata) della schiena.

Gli ossicini però non si spostano solo di lato, ma ruotano anche su se stessi. Questa rotazione crea il gibbo , una montagnetta che si vede sulla schiena soprattutto quando ci si piega in avanti.



Chiedi anche tu agli Amici del Dottor Oss (ne trovi tanti in ISICO!) di spiegarti come sono le curve della tua schiena e quali possono essere le cure migliori per te!



Sarà necessario portare in visita le radiografie che il tuo Dottore ti ha fatto fare per controllare cosa cambia durante il periodo di cura.

Noi Dottori definiamo la scoliosi “idiopatica” per dire in modo elegante che in realtà non sappiamo proprio quale sia la causa.

Certo qualcosa conosciamo con certezza: la scoliosi non è solo una cattiva postura (le vertebre sono strutturalmente spostate) e non è causata da un modo sbagliato di portare lo zaino della scuola. Sappiamo che colpisce circa il 3% dei ragazzi, molto più spesso le femmine che i maschi; talvolta più persone della stessa famiglia hanno la scoliosi.



PERCHÉ TRATTARE LA SCOLIOSI SE NON FA MALE?

La scoliosi è come un drago, infido e pericoloso, Fatina, non sappiamo quando e come sputerà il suo fuoco. La scoliosi, infatti, può peggiorare crescendo, soprattutto durante i primi anni di vita e durante la pubertà, che è l'età in cui si cresce tanto, più o meno dai 10 ai 14 anni.

Se quando termina la crescita, più o meno a 16-18 anni, la scoliosi supera i 30° c'è il rischio che peggiori, mentre se supera i 50° è molto probabile che peggiorerà.

Ecco perché è importante curare la scoliosi prima che peggiori così tanto, come dire teniamo prigionieri il drago e il suo fuoco.



Fatina Vertebra devi curare la tua scoliosi, perché il gibbo e le asimmetrie potrebbero diventare più evidenti. Quando diventerai grande, se non ti curi per bene adesso, la scoliosi potrebbe causarti dolore e non farti vedere bella la tua schiena.

Talvolta, nei casi più gravi, puoi scegliere di andare dal dottor Oss e mettere una corazza. La corazza contro il drago è una lucente armatura: il corsetto. Usando il corsetto non puoi correggere totalmente i difetti di forma della schiena, ma puoi fermare o rallentare il peggioramento.



Ti faccio un esempio. Prendiamo un torrente che pian piano si riempie di acqua, se ai lati non ci fossero gli argini solidi l'acqua uscirebbe inondando tutto e distruggendo ciò che incontra. Quando tutti sono bravi e fanno la loro parte (dottori, fisioterapisti, tecnici ortopedici, bimbi, mamma e papà, la scoliosi stessa... beh, noi di Isico ce la mettiamo tutta!) si possono costruire degli argini belli e forti ed evitare l'inondazione. E allora si può migliorare.



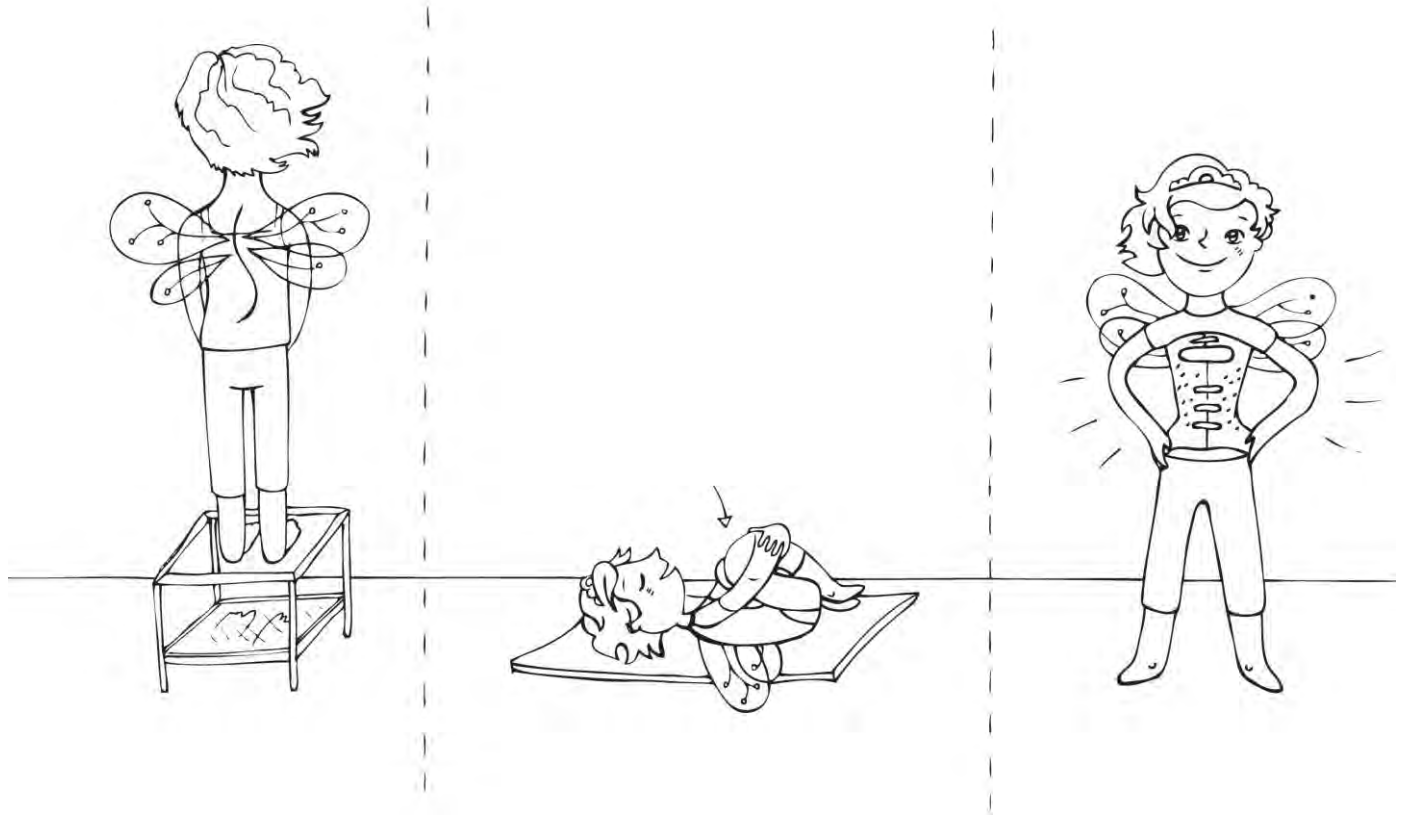
L'OBIETTIVO PIÙ IMPORTANTE, ricordati, NON È SOLO UNA SCHIENA PIÙ BELLA, MA SOPRATTUTTO UNA SCHIENA CHE FUNZIONA BENE!

COSA DEVO FARE ALLORA DOTTOR OSS?

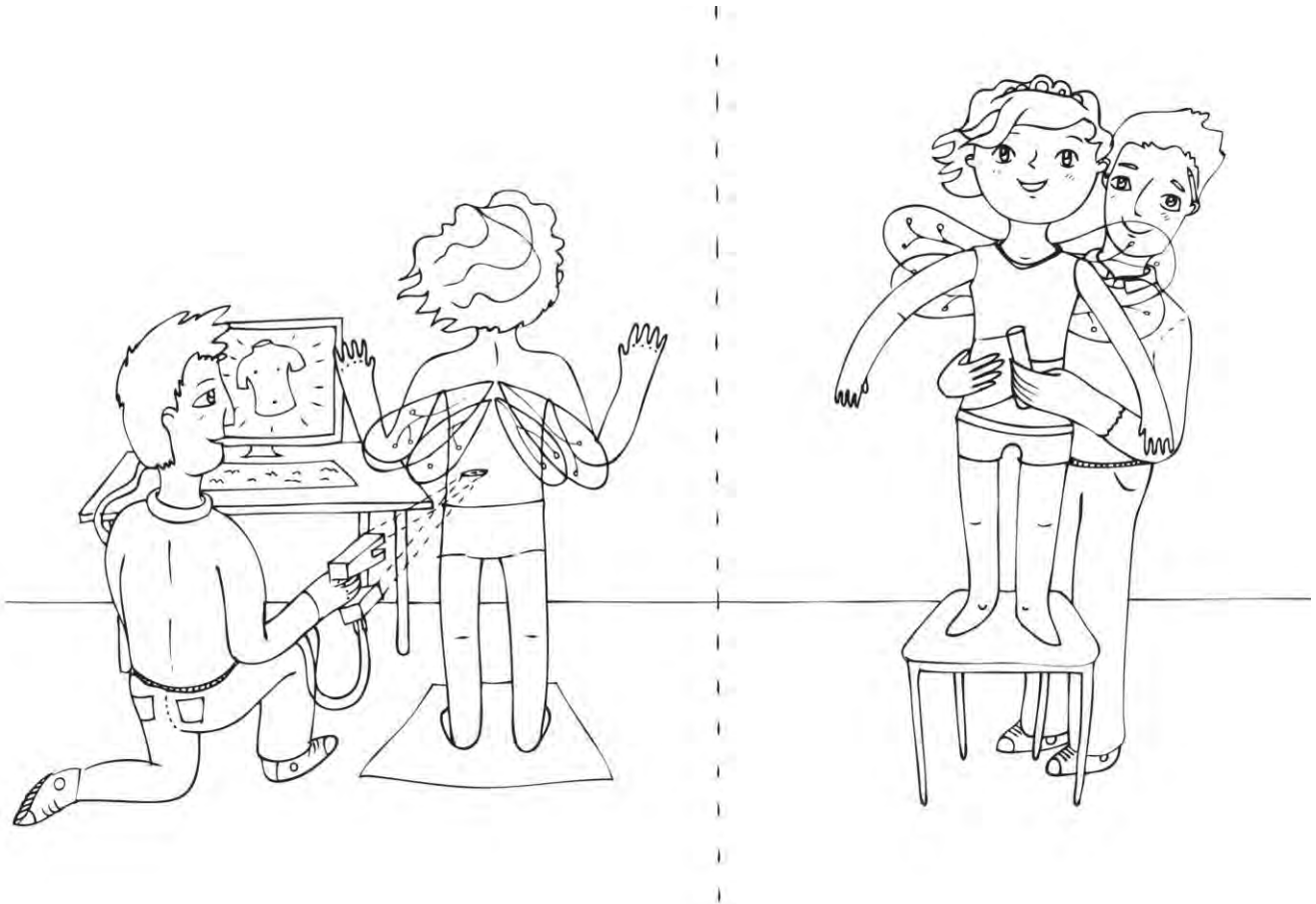
Dipende un po' dalla tua schiena, potresti aver bisogno:

- di essere solo guardata: ti controlleremo di volta in volta e seguiremo la tua crescita scegliendo di intervenire solo nel momento più giusto per te!
- di esercizi (il tipo di ginnastica che funziona si chiama SEAS ) , i nostri terapisti ti insegneranno non solo gli esercizi ma anche l'autocorrezione  , per migliorare la curva della tua scoliosi.
- del corsetto elastico (si chiama Spinecor), del corsetto rigido o super-rigido (Cheneau-Sibilla, Lapadula, Sforzesco: sono solo alcuni). Noi, in Isico, non usiamo più il gesso, abbiamo un corsetto forte come una corazza, lo **Sforzesco**, che ha gli stessi vantaggi del gesso, ma che fortunatamente può essere tolto.
Fata Vertebra potrai lavare la schiena tutti i giorni e fare il bagno al lago Incantato col tuo costume preferito!

Noi saremo sempre pronti a consigliarti al meglio: decideremo quante ore fare gli esercizi e indossare il corsetto, a seconda di come va la tua scoliosi. È necessario prendere il giusto tempo per guidare la crescita della tua schiena e per far sì che sia in grado di mantenere da sola la posizione migliore per lei e per te.



Se prescriverò il corsetto, il tecnico ortopedico ti prenderà le misure e lo costruirà apposta per te, come la corazza di un guerriero valoroso! Ci sarò anche io a controllare che ti stia a pennello. Potrai, allora, portarlo a casa con te... e sarà il tuo grande alleato!



Poi continueremo a vederci ogni 4-6 mesi circa.

Mi raccomando, **fai tutte le domande che vuoi se c'è qualcosa che non capisci**, proprio come hai fatto oggi.

Faremo una radiografia con il corsetto addosso, senza corsetto dopo 4-5 mesi, successivamente la ripeteremo una volta l'anno sempre senza corsetto.



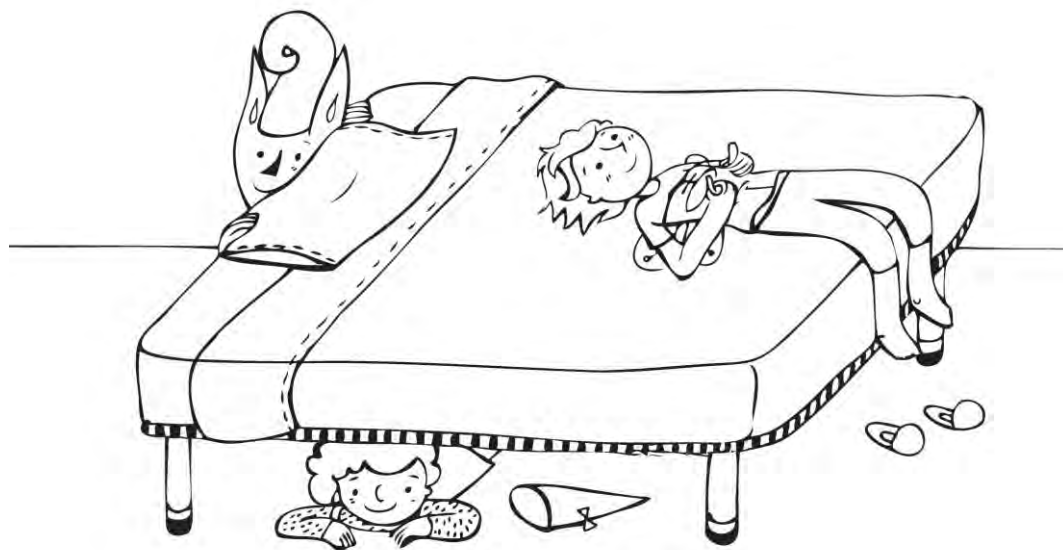
QUANDO TOGLIERÒ DEFINITIVAMENTE IL CORSETTO?

Saremo noi Dottori a ridurre poco per volta le ore in cui devi indossare il corsetto, fino a fartelo portare solo di notte e poi a toglierlo del tutto. È difficile sapere per quanto tempo lo dovrai tenere, dipende da quando gli ossicini della tua schiena avranno finito di crescere per diventare belli forti, e da molti altri fattori. Certo è che noi ti accompagneremo lungo il percorso finché la tua schiena non sarà pronta.



IN CHE POSIZIONE VA INDOSSATO IL CORSETTO?

Se sei a casa puoi infilarlo sul letto stesa a pancia in su, stringi bene fino ai segni che metteremo sulle chiusure! Da distesi anche la colonna vertebrale si allunga e si fa correggere meglio dal corsetto. Se sei fuori casa o a scuola puoi indossarlo in piedi, sarà facile e non avrai bisogno di aiuto.



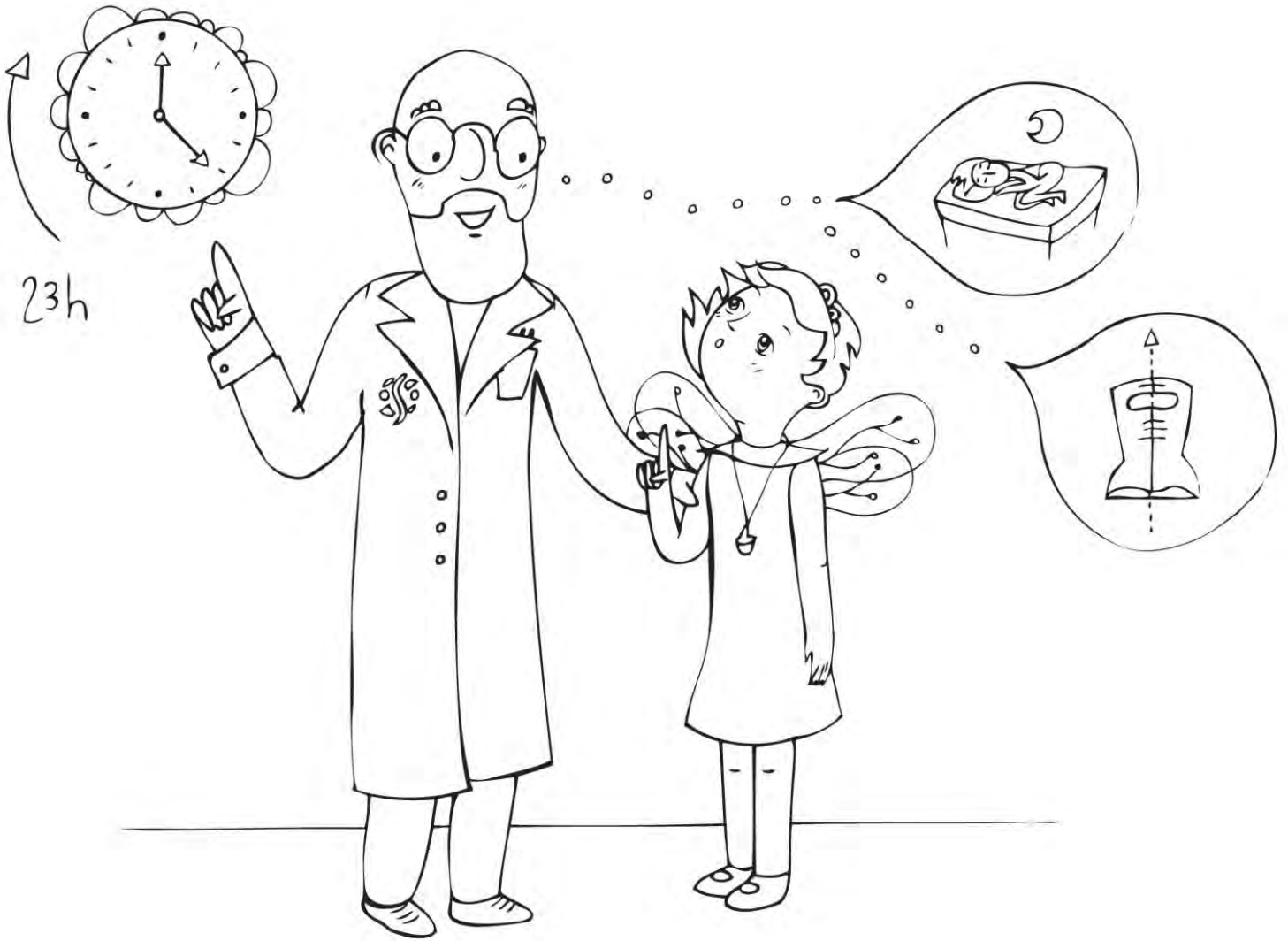
PERCHÈ DEVO PORTARLO PER TANTO TEMPO?

È importante che tu lo indossi per il tempo necessario, che potrà essere anche di 23 o addirittura 24 ore al giorno.

Le ore in cui dovrai portare il corsetto verranno ridotte un po' per volta, solo così la cura farà veramente bene.

Il numero di ore prescritte dipenderà dalle curve della scoliosi e dal rischio evolutivo, cioè dal rischio di peggioramento. Le vertebre sono molto delicate, la scoliosi le fa deformare sempre più durante la crescita, perciò il corsetto serve a sostenere la schiena per tenere le vertebre allineate. Ricordati di indossarlo anche la notte.

Potrebbe essere scomodo i primi giorni, ma ti abituerai in fretta fino a che ne sentirai il bisogno.



E SE CRESCO?

Cambieremo anche il corsetto! In genere il primo corsetto è quello che modifica maggiormente la forma della schiena e del torace, potrebbe essere necessario cambiarlo dopo pochi mesi.

Quando sostituirlo dipende dai cambiamenti del tuo peso, dall'aumento della statura, dalla crescita del torace e del bacino, in parte anche dal tipo di corsetto.



I MIEI COMPAGNI MI PRENDERANNO IN GIRO?

Un piccolo Mago che portava il corsetto, credo si chiamasse Merlino, mi ha detto un giorno: “Sembro rigido come un robot, al tocco si avverte che porto una dura corazza: mi pare il guscio di una vecchia tartaruga. Tanti miei amici non lo indossano... ma **il corsetto mi protegge e mi dà l'impressione di essere più forte!**”.



E poi, Fata Vertebra, crescerai bella come Trilly!

Se spiegherai ai tuoi amici perché porti il corsetto loro non ti prenderanno in giro; non aver paura di parlarne.

Troverai persone che ti staranno vicine e conoscerai ragazzi che indossano il corsetto proprio come te.



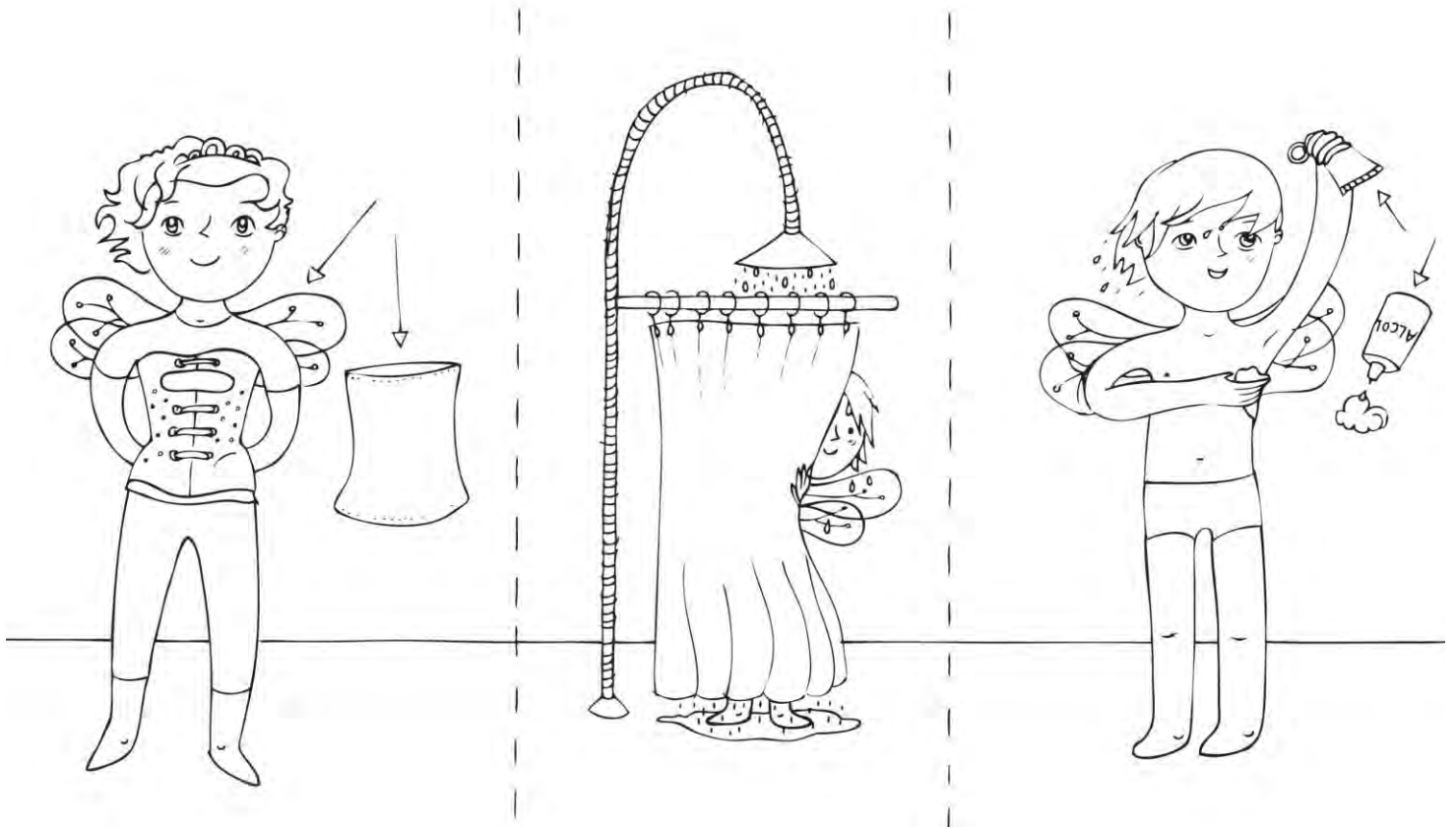
SONO NECESSARI ACCORGIMENTI PARTICOLARI?

Per proteggere la pelle è bene indossare sotto il corsetto una maglietta di cotone senza cuciture spesse, da noi puoi trovare dei comodissimi tubolari con questa funzione protettiva.

Soprattutto nella stagione calda potresti sudare di più, va mantenuta una corretta igiene quotidiana: **fai la doccia o il bagno ogni giorno.**

Se la pelle dovesse arrossarsi in alcuni punti non mettere creme idratanti, passa invece sulla pelle dell'alcool o una pasta a base di zinco.

Se dovesse formarsi qualche piccola ferita vieni da me oppure manda un piccolo elfo viaggiatore e ti dirò cosa fare.



DEVO SEGUIRE UNA DIETA?

Non ci sono cibi proibiti. Dobbiamo solo ricordare che quando mangiamo lo stomaco si riempie e ha bisogno di un po' più di spazio. Potresti allentare un poco il corsetto durante il pranzo e la cena, e ti consiglio di fare dei pasti meno abbondanti e più frequenti.

Non dimenticarti di bere sempre tanta acqua e poche bevande gassate!



DEVO SMETTERE DI FARE SPORT?

Assolutamente no! Devi fare sport. Fata Vertebra ti vogliamo forte e agile, pronta a correre nel bosco con tutti i tuoi amici!

Scegli lo sport che più ti piace e fallo con o senza corsetto in base alle tue ore giornaliere di libertà. Non dimenticarti che c'è bisogno di muscoli per sorreggere la schiena sia ora sia quando toglierai per sempre il corsetto.

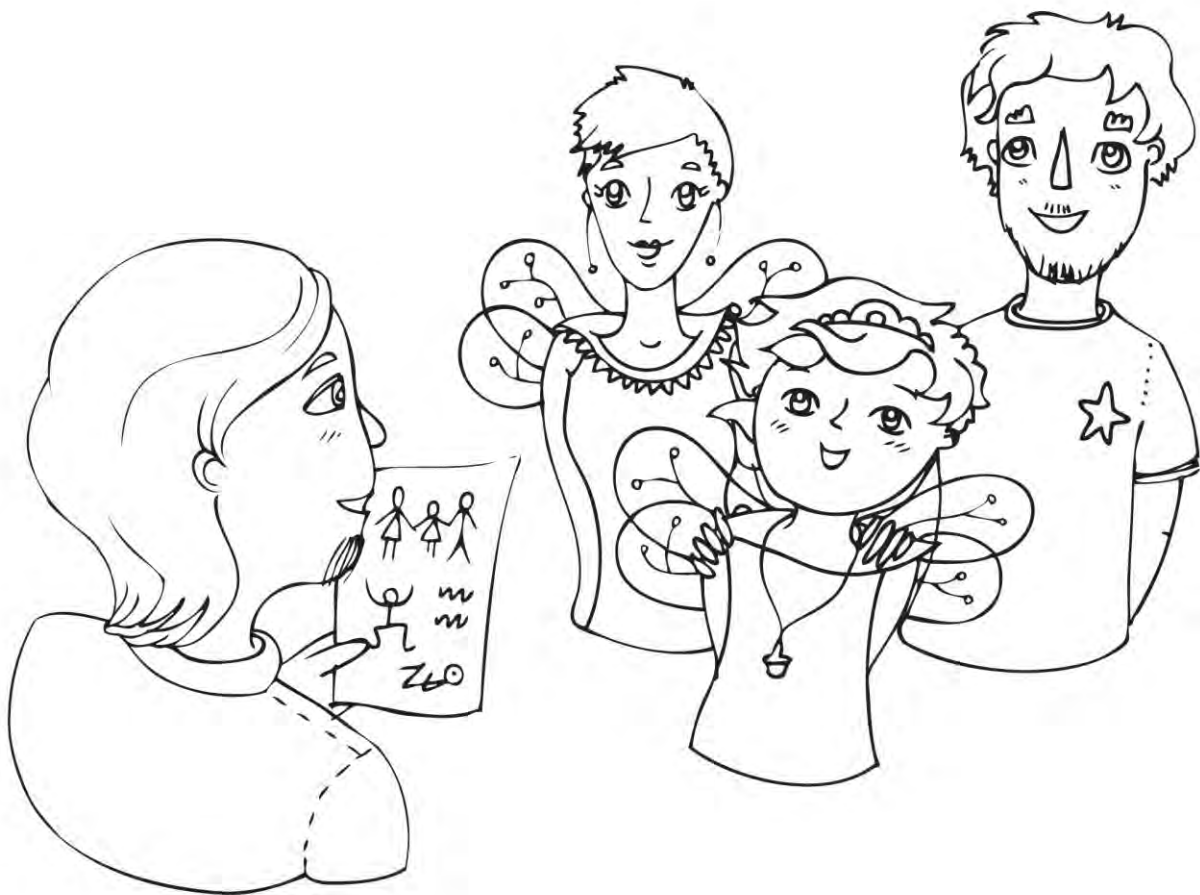


DEVO FARE LA FISIOTERAPIA?

Sì, se te la prescriviamo.

Gli esercizi di fisioterapia, come lo sport, servono a mantenere i muscoli allenati. Lo sport è molto importante ma non è specifico per la tua schiena, invece la fisioterapia che ti proponiamo è la cura SPECIFICA per la tua scoliosi.

Ci prendiamo cura dei nostri pazienti più piccini e di quelli più grandi: ai più piccoli i nostri fisioterapisti insegnano dei giochi da fare anche a casa insieme a mamma e papà per rendere forti i muscoli del tronco, a quelli più grandi l'autocorrezione, cioè un insieme di movimenti che servono a correggere le curve per riportare la colonna vertebrale nella sua giusta posizione.



Anche se vieni da lontano, faremo in modo di insegnarti tutto e sarai in grado di eseguire gli esercizi a casa con mamma e papà; ci vedremo per sceglierli e modificarli a intervalli regolari.



L'INTERVENTO CHIRURGICO: QUANDO E PERCHÉ?

L'intervento chirurgico potrebbe essere necessario nei casi più gravi e permetterebbe di bloccare le curve della colonna vertebrale usando barre e viti agganciate alle vertebre; quindi la parte della schiena operata alla fine sarà rigida.

Qualche volta, nonostante si indossi il busto e si faccia tutto quello che i Dottori consigliano, la scoliosi può essere tanto cattiva da peggiorare molto.

Se a casa non si seguono tutte le indicazioni della terapia, nei tempi e nei modi stabiliti, si può peggiorare.

Per questo è importante fare bene gli esercizi, come ti sono stati insegnati e indossare il corsetto per tutte le ore che ti ha indicato il tuo dottore.

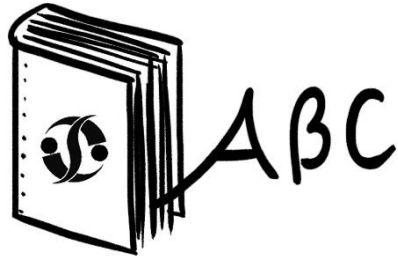


Fata Vertebra sai che la tua bacchetta non può curarti con la magia...
ma posso assicurarti che tutti insieme riusciremo ad aiutarti a
crescere nel migliore dei modi.

E quando non avrai più bisogno del corsetto sarai pronta a partire
per nuove avventure con le ali ben posizionate sulla tua schiena bella
e sana!

Buon Viaggio!





ISTRUZIONI PER L'USO:
Le Parole di isico

Scoliosi: deformità delle ossa che compongono la colonna vertebrale ed il tronco. La colonna osservata anteriormente e posteriormente, invece di essere dritta è incurvata e le vertebre sono ruotate su se stesse. La parola “scoliosi” deriva dal termine greco “skolíosis” che significa per l'appunto 'incurvamento'.

Colonna vertebrale: chiamata anche rachide o spina dorsale sostiene il nostro corpo proprio come le colonne di un tempio, è formata da ossa chiamate vertebre.

Radiografia: è una fotografia che, per mezzo dei raggi x, ci fa vedere le ossa del nostro corpo. Viene usata dai medici per capire se c'è la scoliosi.

Gibbo: la rotazione delle vertebre causata dalla scoliosi determina la presenza di un gibbo, che è una protuberanza che si evidenzia sulla schiena quando ci si piega in avanti.

SEAS: significa Approccio Scientifico con Esercizi alla Scoliosi. Sono gli esercizi che ISICO ha sviluppato e propone a chi ha problemi alla schiena, quindi anche a chi ha la scoliosi. Il fisioterapista sceglie gli esercizi che il paziente farà a casa con l'aiuto di mamma e papà oppure, se già grande, da solo.

Autocorrezione: è un insieme di piccoli movimenti della colonna, che il paziente impara per poter correggere il più possibile la schiena che si sta curvando. La scoliosi ti porta la schiena da una parte? Con l'autocorrezione insegni al tuo corpo come tornare in equilibrio.

Fatina Vertebra ha la schiena curva.
Elfi, fate, folletti,
nessuno sa darle una spiegazione.
Fino a quando il Dottor Oss utilizza
un nome mai sentito: scoliosi!
Segui il viaggio di Fatina Vertebra
e ascolta le spiegazioni del Dottor Oss.

**UN MANUALE da Favola
PER RACCONTARE LA SCOLIOSI
AI PAZIENTI PIÙ PICCOLI**

Firmato da ISICO
Istituto Scientifico Italiano
Colonna Vertebrale
www.isico.it