

# Un Manual Fantastic

SCOLIOZA: SFATURI  
PENTRU MICII CURIOSI

(INCLUSIV PENTRU MAMA ȘI TATA...)

de colorat!

disegni  
di  
CEVI



Texte și tipărire în grija lui Isico

Tradus de Racu Nicoli Valentini – 2021

Fundația Mea Scoliosis Pentru Copiii cu Patologii Vertebrale și Scolioză

[meascoliosis@gmail.com](mailto:meascoliosis@gmail.com)

[www.mea-scoliosis.org](http://www.mea-scoliosis.org)

Ilustrații lui Cevì

Prima ediție iunie 2016

[www.isico.it](http://www.isico.it)

# UN MANUAL FANTASTIC

SCOLIOZA: SFATURI PENTRU  
MICII CURIOSI

(INCLUSIV PENTRU MAMA ȘI TATA...)

*Dedicat pentru toți Pacienți Noștri Mici*

În această dimineață Zâna Vertebra s-a privit în oglindă. În spatele ei este ceva ciudat. O expresie ușor încruntată a apărut imediat pe chipul ei, nepotrivită pentru o zână care este mereu fericită ca ea. Părea îngrijorată: spatele ei este cocoșat! Și chiar nu poate să explice de ce. Nici măcar prietenii săi din pădure nu au putut găsi un răspuns. Elfii, goblinii, piticii și unicornii chiar nu înțeleg ce s-ar fi putut întâmpla: fiecare își oferă explicația fără să conducă la nimic. Nici măcar Marea Carte a Lemnului nu era de ajutor acolo unde „spatele cocoșat” al ei se numește **scolioza**  <sup>ABC</sup>, un cuvânt pe care nu l-a auzit niciodată.

Regina zânelor, cea mai înțeleaptă dintre toate, o sfătuiește să ceară ajutorul doctorului Oss, care folosește anume acel cuvânt necunoscut pentru curba ei: scolioza!

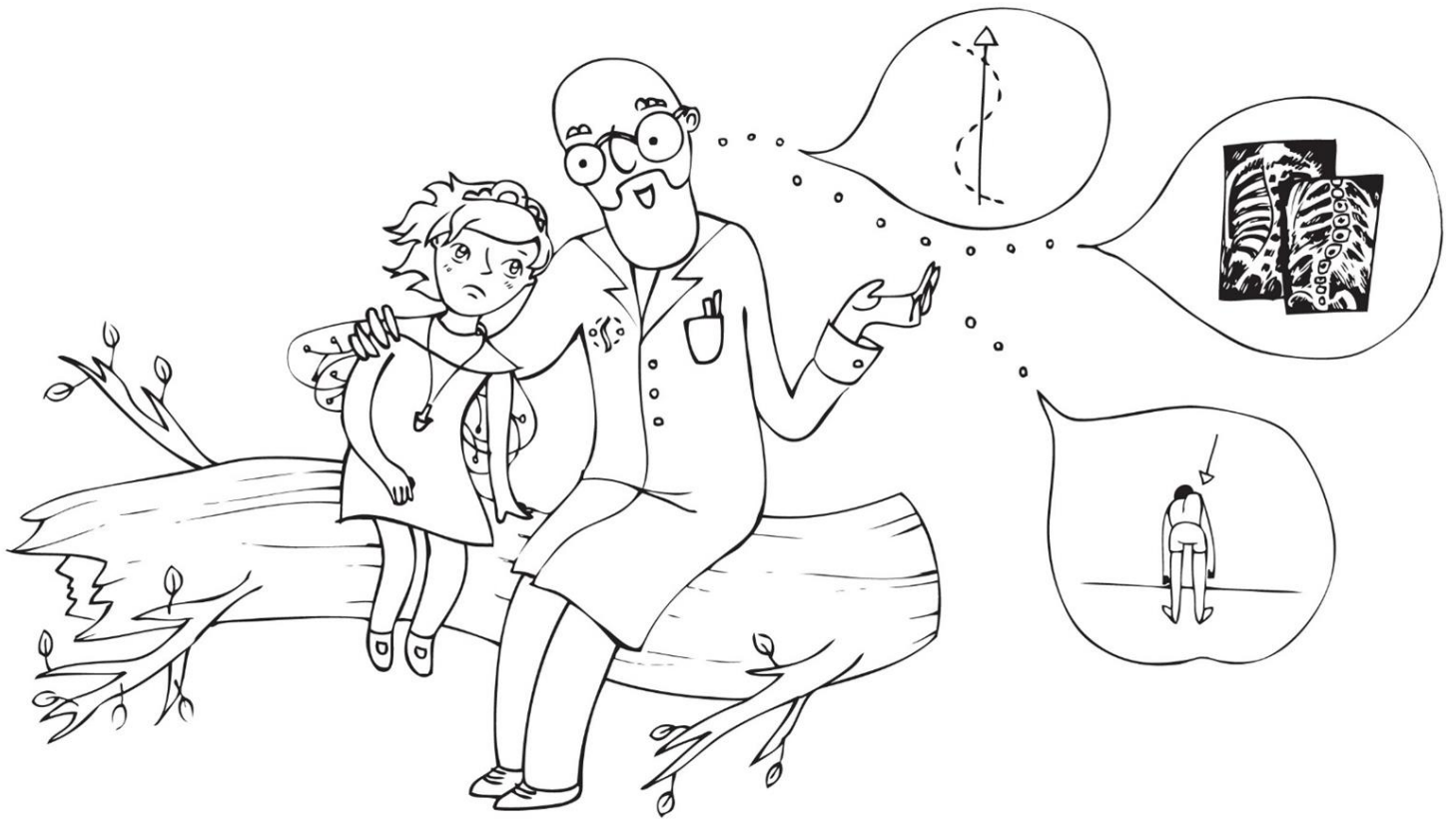
Doctorul Oss își pune lentile groase și începe să răspundă la numeroasele întrebări ale Zanei Vertebra.



## Scolioza: ce este?

Coloana vertebrală  ta s-a îndoit într-o parte, Zână Vertebra, fără ca tu să simți durere. Trebuie să știi că în spatele tuturor, inclusiv a zânelor, există multe osișoare care sunt organizate într-un singur șir (astfel construită coloana vertebrală ar fi dreaptă), dar atunci când aceste osișoare își schimbă forma și nu rămân în linie, ele se mișcă puțin într-o parte creând curbele caracteristice ale scoliozei. Când osișoarele se deplasează spre dreapta, se spune că scolioza are o curbă spre dreapta, mai corect „dextro-convexă”. Scolioza poate apărea la toate vârstele, important este să o recunoaștem și noi, medicii, o putem face vizitându-te și făcându-ți o radiografie  (un fel de fotografie detaliată) a spatelui.

Cu toate acestea, osișoarele nu se mișcă doar lateral, ci se rotesc și pe ele însele. Această rotație creează gibusul , un munișor pe care îl vezi pe spate, mai ales atunci când te apleci înainte.



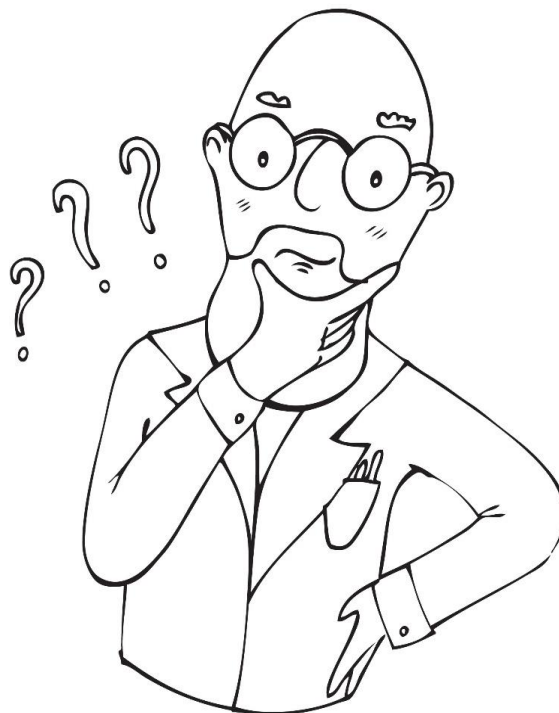
Întreabă și tu pe prietenii Doctorului Oss (poți găsi mulți în Isico!) să îți explice care sunt curbele spatelui și care pot fi cele mai bune tratamente pentru tine!



Va fi necesar să aduci radiografiile pe care doctorul tău a spus să le faci pentru a verifica ce modificări au avut loc în timpul tratamentului.

Noi, medicii, numim scolioza „idiopatică” pentru a spune într-un mod elegant că, într-adevăr, nu știm care este cauza.

Desigur, ceva cunoaștem cu siguranță: scolioza nu este doar o postură proastă (vertebrele sunt deplasate structural), dar nici nu este cauzată de un mod greșit de a purta rucsacul de la școală. Știm că afectează aproximativ 3% dintre copii, mult mai des fetele decât băieții; uneori mai mulți oameni din aceeași familie au scolioză.



## *De ce tratamentul scoliozei nu este dureros?*

Scolioza este ca un balaur, perfid și periculos, Zâna, nu știm când și cum își va scuipa focul. De fapt, scolioza se poate agrava pe măsură ce crește, mai ales în primii ani de viață și în perioada pubertății, care este vârsta în care crești mult, aproximativ de la 10 la 14 ani.

Dacă la sfârșitul creșterii, aproximativ la 16–18 ani, scolioza depășește 30° există riscul să se înrăutățească, în timp ce dacă depășește 50°, este foarte probabil să se înrăutățească.

De aceea, este important să tratăm scolioza înainte ca aceasta să devină atât de rea, ca și cum am spune să ținem prizonier balaurul și focul său.



Zâna Vertebra, trebuie să vindeci scolioza ta, deoarece gibusul și asimetriile pot deveni mai vizibile. Când crești, dacă nu te îngrijești bine acum, scolioza îți poate provoca dureri și poate face ca spatele tău să nu arăte bine.

Uneori, în cazurile severe, poți alege să mergi la Dr. Oss și să pui o armură. Armura împotriva dragonului este o armătură strălucitoare: corsetul. Prin utilizarea corsetului nu poți corecta complet defectele de formă ale spatelui, dar poți opri sau încetini agravarea.

Îți dau un exemplu. Să luăm un pârâu care se umple încet-încet cu apă, dacă nu ar exista maluri solide pe laturi, apa ar curge afară, inundând totul și distrugând ceea ce întâlnește. Când toată lumea este bună și contribuie cu ceva (medicii, fizioterapeuții, tehnicienii ortopedici, copiii, mămică și tăticul, scolioza în sine ... ei bine, noi de la Isico facem tot posibilul!) se pot construi bănci frumoase și puternice și se pot evita inundațiile. Și atunci poți ameliora situația.



CEL MAI IMPORTANT OBIECTIV, ȚINE MINTE, NU  
ESTE DOAR UN SPATE FRUMOS, DAR PESTE TOT  
UN SPATE CARE FUNCȚIONEAZĂ BINE!

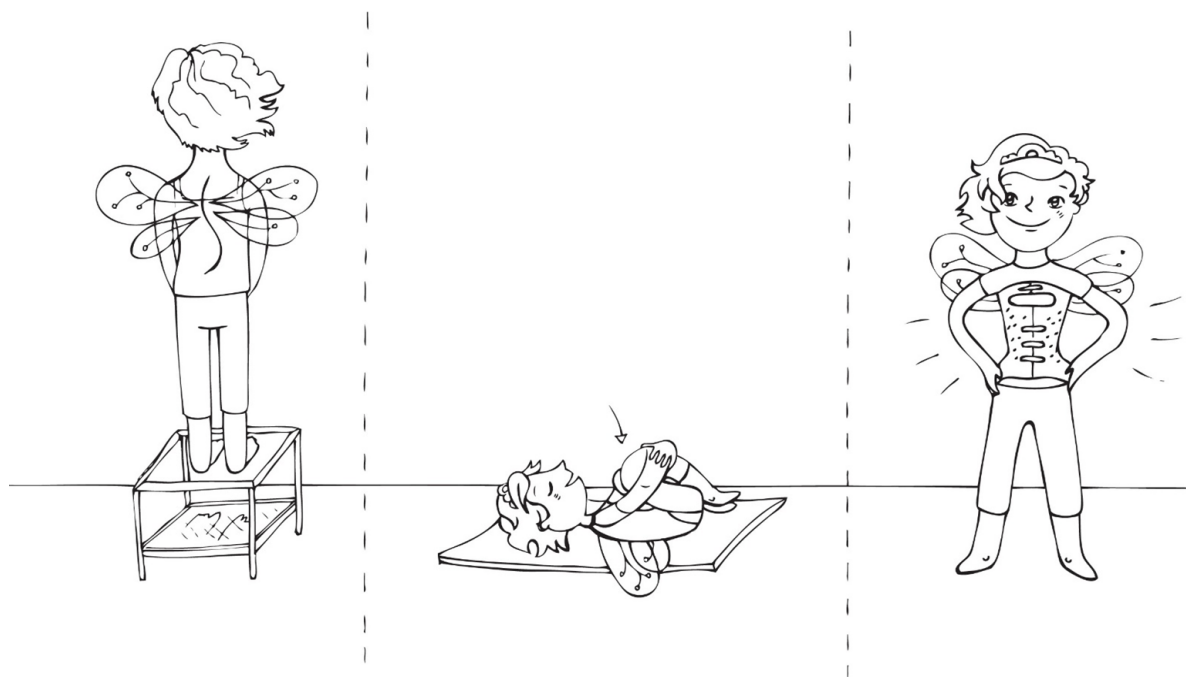
## CE AR TREBUI SĂ FAC ATUNCI, DOCTORŢE OSS?

Depinde puţin de spate tău, este posibil să ai nevoie de:

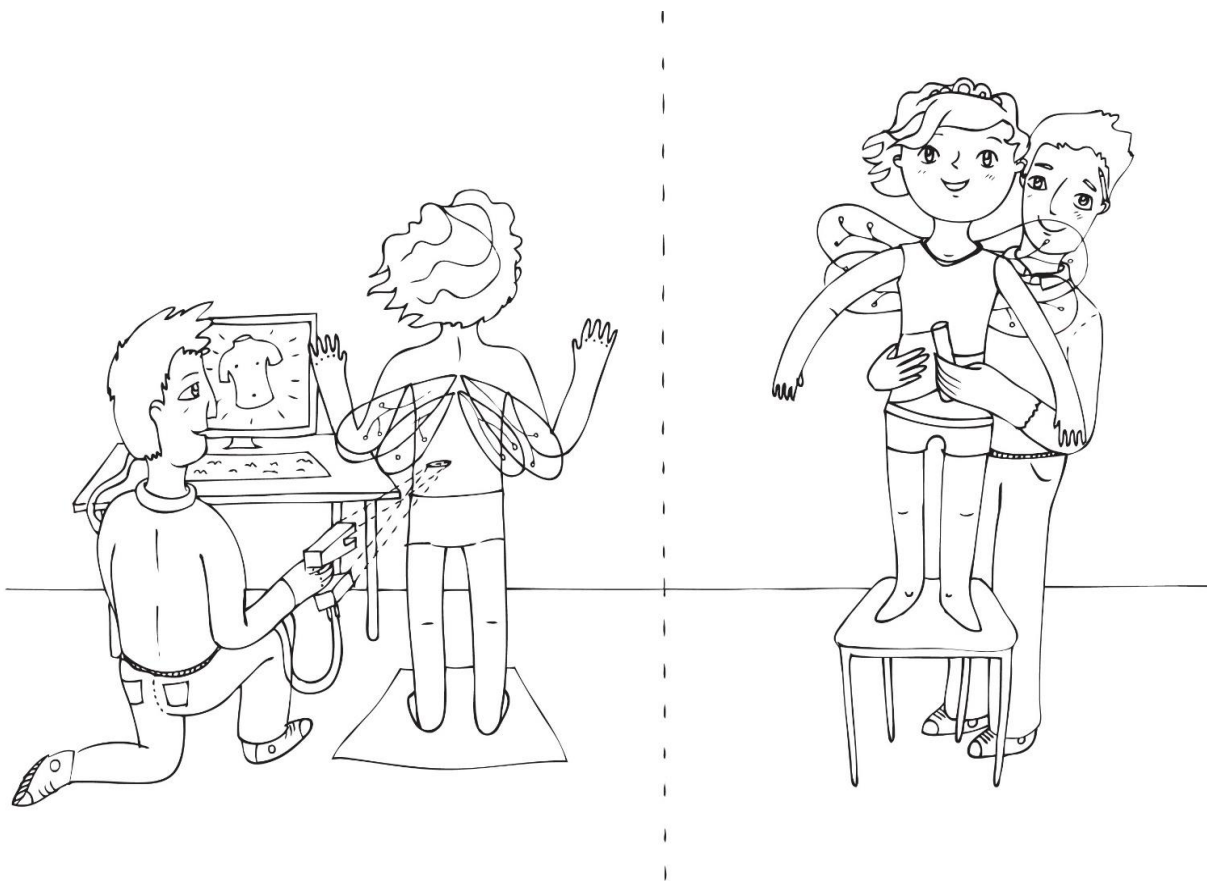
- să fii doar urmărită: te vom verifica din când în când şi îţi vom urmări creşterea alegând să intervenim doar la momentul potrivit pentru tine!
- de exerciţii (tipul de gimnastică care funcţionează se numeşte SEAS <sup>ABC</sup>), terapeuţii noştri te vor învăţa nu numai exerciţiile, ci şi autocorecţia <sup>ABC</sup>, pentru a îmbunătăţi curba scoliozei tale.
- de un corset elastic (se numeşte Spinecor), un corset rigid sau super-rigid (Cheneau–Sibilla, Lapadula, Sforzesco: acestea sunt doar câteva). Noi, de la Isico, nu mai folosim gipsul, avem un corset la fel de puternic ca o corasă, Sforzesco, care are aceleaşi avantaje ca şi gipsul, dar care din fericire poate fi scos.

Zâna Vertebra, îţi vei putea spăla spatele în fiecare zi şi vei putea înota în lacul fermecat cu costumul tău preferat!

Vom fi întotdeauna gata să te sfătuim în cel mai bun mod posibil: vom decide de câte ori să faci exercițiile și să porți corsetul, în funcție de evoluția scoliozei tale. Este necesar de a prinde timpul potrivit pentru a ghida creșterea spatelui tău și pentru a asigura că vei fi capabilă să menții singură cea mai bună poziție pentru ea și pentru tine.



**D**acă îți voi prescrie corsetul, tehnicianul ortopedic îți va lua măsurile și îl va construi special pentru tine, ca o armură a unui războinic curajos! Voi fi și eu acolo pentru a verifica dacă ți se potrivește la perfecție. Atunci, o să-l poți lua acasă cu tine ... și va fi marele tău aliat!



**A**poi ne vom vedea în continuare aproximativ la fiecare 4-6 luni.

Nu uita să pui toate întrebările pe care le dorești dacă nu înțelegi ceva, la fel cum ai făcut astăzi.

Vom face o radiografie cu corsetul pe tine, fără corset după 4-5 luni, apoi le vom repeta o dată pe an, tot fără corset.



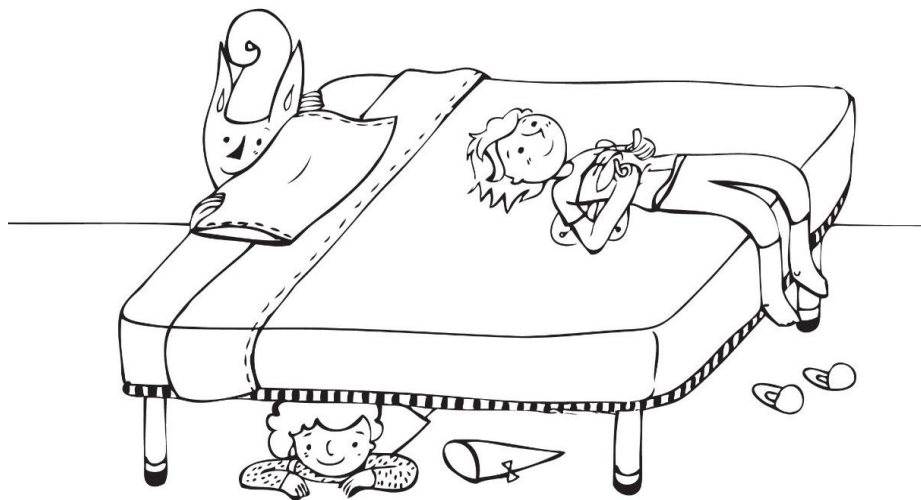
## *Când vei scoate în mod definitiv corsetul?*



Vom fi noi, medicii, să reducem treptat orele pe care trebuie să porți corsetul, până când o să-l porți doar noaptea și apoi îl vei scoate complet. Este dificil să cunoaștem cât timp va trebui să-l porți, depinde de momentul în care osișoarele spatelui tău au terminat de crescut pentru a deveni puternice și de mulți alți factori. Cert este că te vom însoți de-a lungul drumului până când spatelui tău nu va fi gata.

## În ce poziție trebuie de îmbrăcat corsetul?

**D**acă ești acasă, îl poți îmbrăca pe pat, întinsă pe spate, strânge bine până la semnele pe care le vom pune la închideri! În poziția culcată, chiar și coloana vertebrală se întinde și este mai bine corectată de corset. Dacă ești departe de casă sau la școală, îl poți îmbrăca în picioare, va fi ușor și nu vei avea nevoie de ajutor.



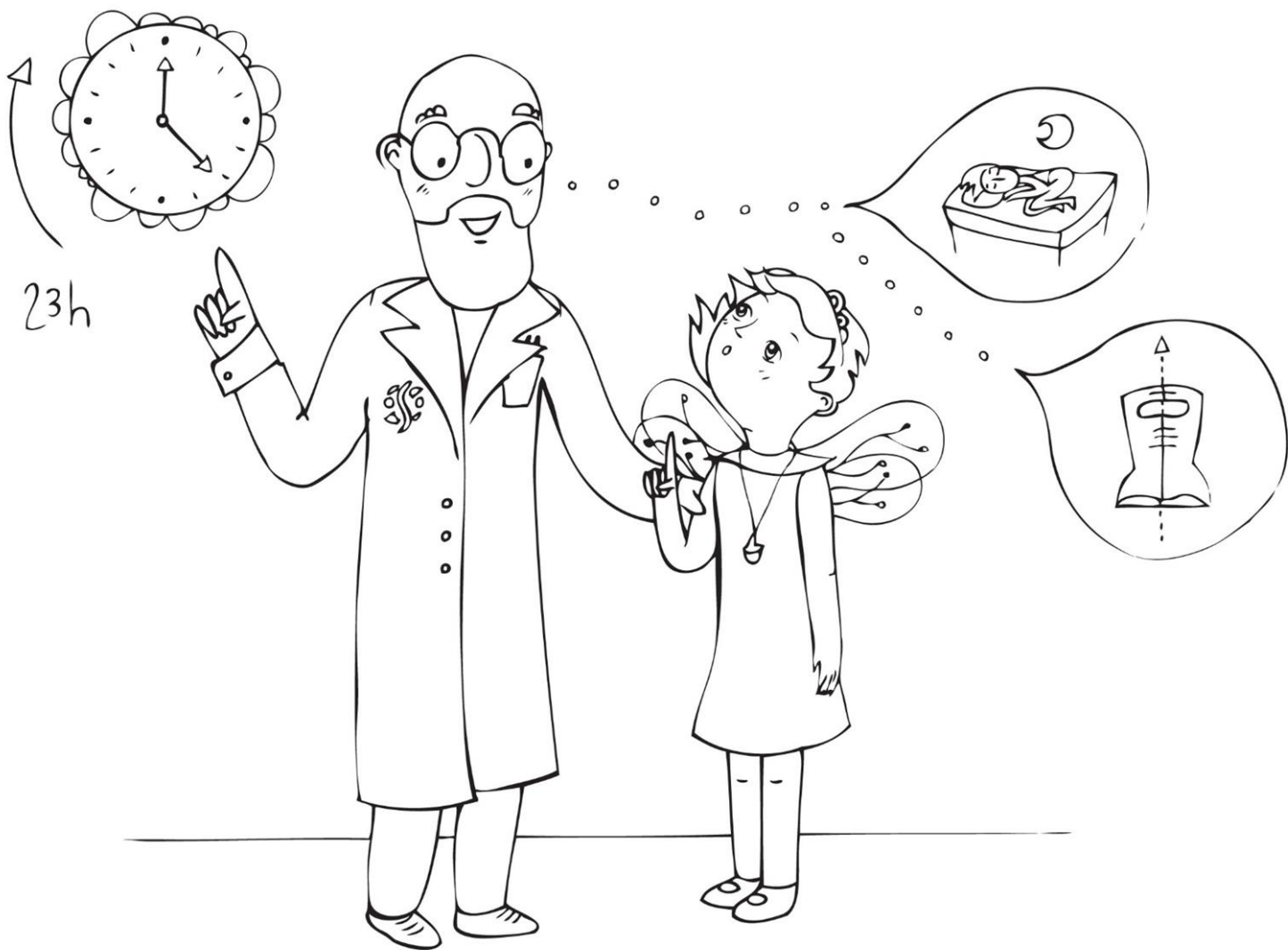
## *De ce trebuie să-l port mult timp?*

Este important să-l porți pentru timpul necesar, care poate fi de 23 sau chiar 24 de ore pe zi.

Orele în care va trebui să porți corsetul vor fi reduse puțin câte puțin, doar în acest fel tratamentul va fi cu adevărat benefic.

Numărul de ore prescrise va depinde de curbele scoliozei și de riscul de dezvoltare, adică de riscul de agravare. Vertebrele sunt foarte delicate, scolioza le determină să se deformeze din ce în ce mai mult în timpul creșterii, astfel încât corsetul servește la sprijinirea spatelui pentru a menține vertebrele aliniate. Nu uita să-l porți chiar și noaptea.

Poate fi neconfortabil în primele câteva zile, dar te vei obișnui repede până vei simți nevoia.



## *Și dacă voi crește?*

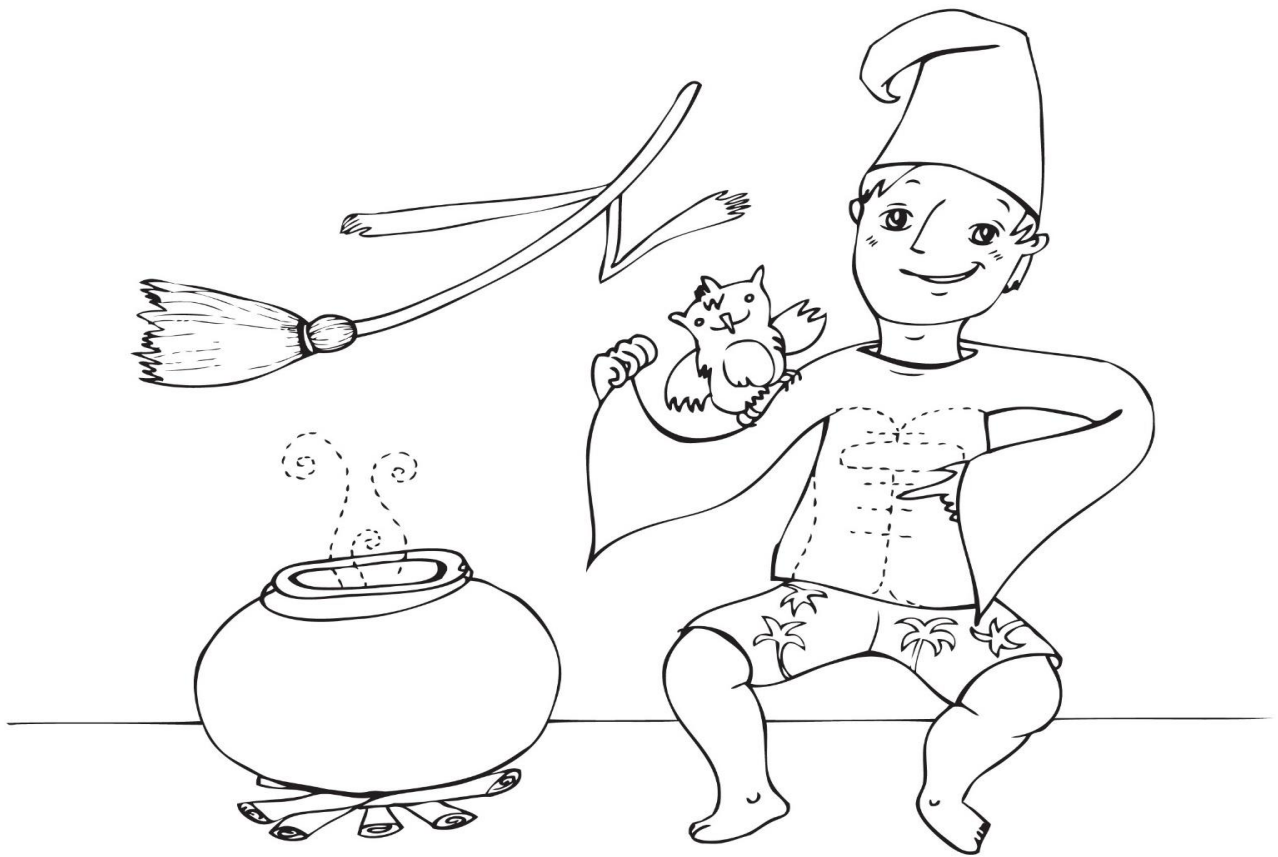
Vom schimba și corsetul! În general, primul corset este cel care modifică cel mai mult forma spatelui și a toracelui, poate fi necesar să fie schimbat după câteva luni.

Când trebuie de înlocuit, depinde de schimbările tale în greutate, de creșterea înălțimii, toracelui și a bazinului, în parte și de tipul de corset.



## VOR RĂDE COLEGII MEI DE MINE?

Un mic vrăjitor care purta un corset, cred că se numea Merlin, mi-a spus într-o zi: „Arăt rigid ca un robot, la atingere poți simți că port o armură dură: arată ca scoica unei broaște țestoase bătrâne. Mulți dintre prietenii mei nu-l poartă ... dar **corsetul** mă protejează și îmi dă impresia că sunt mai puternic!"



Și apoi, Zâna Vertebra, vei crește la fel de frumoasă ca Tinkerbell!

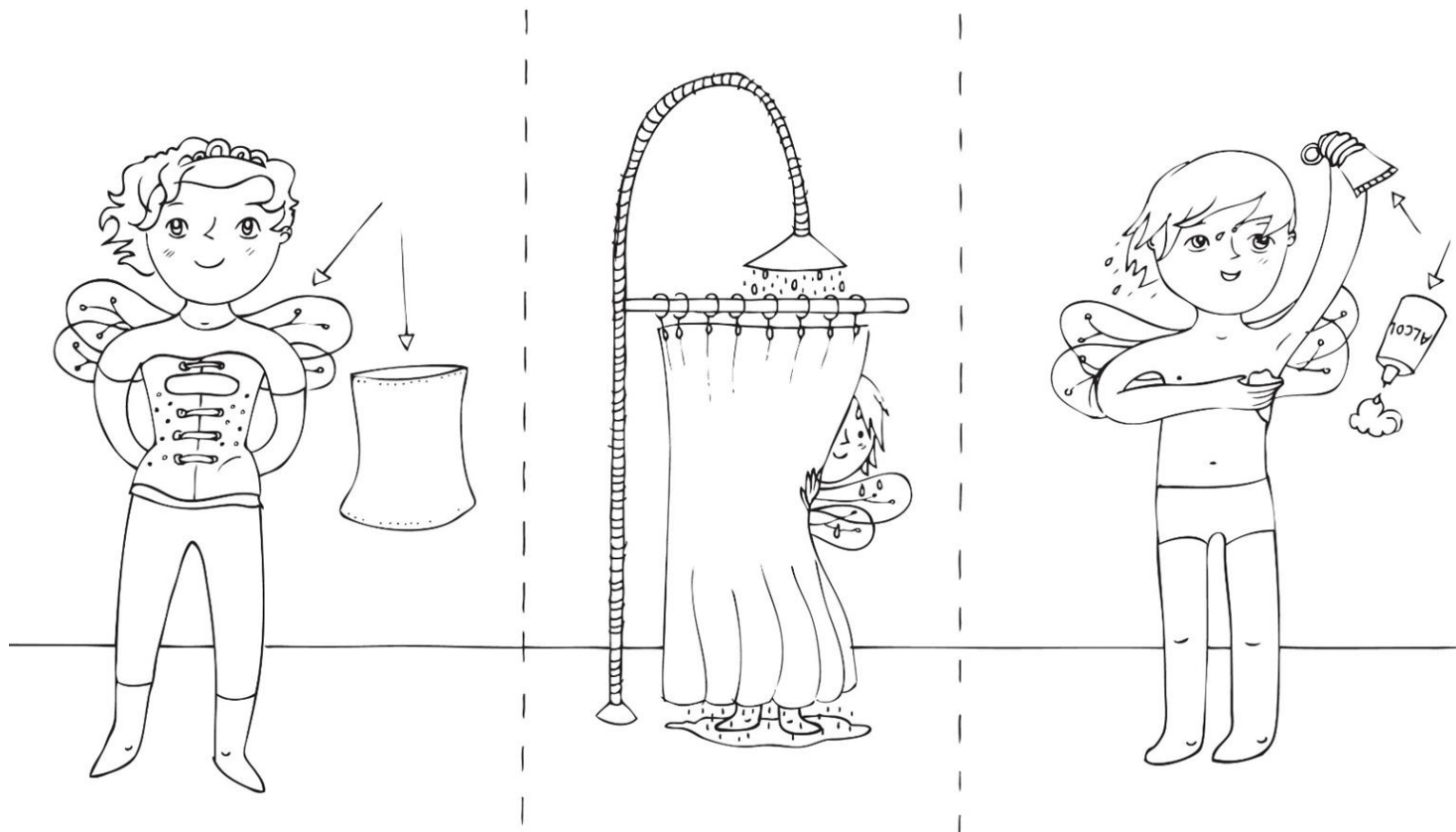
Dacă le explici prietenilor tăi de ce porți un corset, ei nu-și vor bate joc de tine; nu avea frică să vorbești despre asta.

Vei găsi oameni care îți vor fi aproape și vei întâlni copii care poartă corsetul, la fel ca și tine.



## *Sunt necesare aranjamente speciale?*

**P**entru a proteja pielea este bine să porți un tricou gros din bumbac fără cusături groase sub corsetul, la noi poți găsi tricouri de formă tubulară foarte confortabile cu această funcție de protecție. Mai ales în sezonul cald ai putea transpira mai mult, trebuie menținută o igienă zilnică adecvată: fă duș sau baie în fiecare zi. Dacă pielea devine roșie în unele locuri, nu pune creme hidratante, mai degrabă trece alcool sau o pastă pe bază de zinc pe piele. Dacă se formează răni mici, vino la mine sau trimite un mic elf călător și îți voi spune ce să faci.



## *Trebuie să urmez o dietă?*

**N**u există alimente interzise. Trebuie doar să ne amintim că atunci când mâncăm, stomacul se umple și are nevoie de puțin mai mult spațiu. Ai putea să slăbești puțin corsetul în timpul prânzului și cinei și îți recomand să mănânci mese mai mici și mai frecvente. Nu uita să bei întotdeauna multă apă și puține băuturi carbogazoase!



Ar trebui să nu mai fac sport?



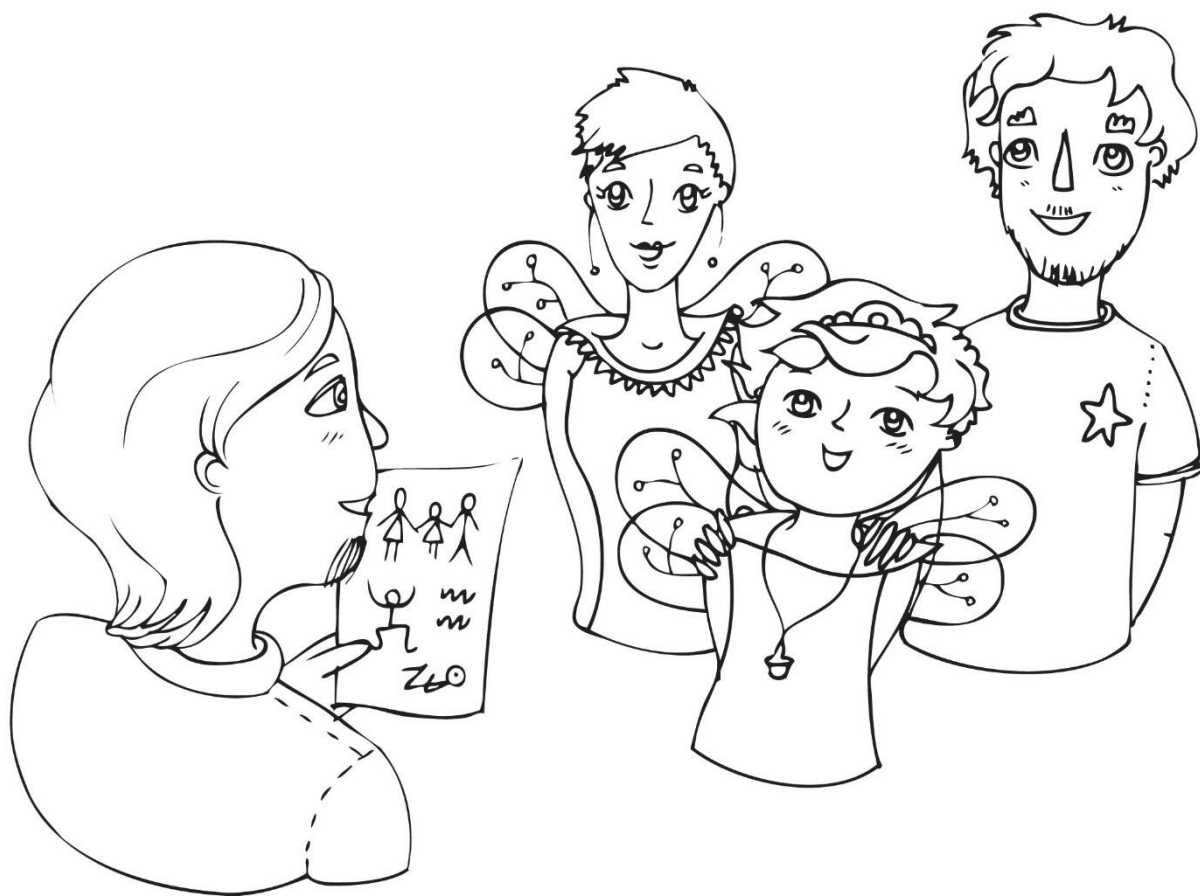
**A**bsolut nu! Trebuie să faci sport. Zâna Vertebra, te dorim puternică și agilă, gata să alergi în pădure cu toți prietenii tăi! Alege sportul care îți place cel mai mult și fă-l cu sau fără corset, în baza orelor tale zilnice de libertate. Nu uita că ai nevoie de mușchi care vor susține spatele atât acum, cât și atunci când vei scoate corsetul pentru totdeauna.

## Ar trebui să fac fizioterapie?

**D**a, dacă ți-o prescriem.

Exercițiile de fizioterapie, cum ar fi sportul, sunt folosite pentru a menține mușchii instruiți. Sportul este foarte important, dar nu este specific pentru spatele tău, în schimb fizioterapia pe care o oferim este tratamentul SPECIFIC pentru scolioza ta.

**A**vem grijă de pacienții noștri mai mici și mai în vârstă: fizioterapeuții noștri îi învață pe cei mici jocuri să joace acasă împreună cu mama și tata, pentru a face mușchii trunchiului puternici, pentru cei mai în vârstă autocorecția, adică un set de mișcări care servesc pentru a corecta curbele și a readuce coloana vertebrală în poziția corectă.



Chiar dacă vii de departe, ne vom asigura că te învățăm totul și vei putea face exercițiile acasă cu mama și tata; ne vom întâlni pentru a le alege și a le modifica la intervale regulate.



## *Chirurgie: când și de ce?*

Chirurgia poate fi necesară în cele mai severe cazuri și ar permite blocarea curbelor coloanei vertebrale, folosind bare și șuruburi atașate la vertebre; deci spatele operat va fi în cele din urmă rigid. Uneori, în ciuda purtării corsetului și aceea ce medicii recomandă, scolioza poate fi atât de rea încât să se agraveze mult.

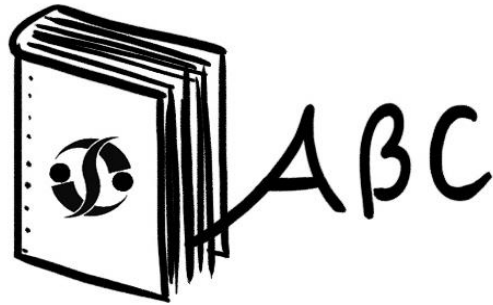
Dacă acasă nu sunt respectate toate indicațiile pentru terapie, în termenele și metodele stabilite, scolioza se poate agrava. Acesta este motivul pentru care este important să faci exercițiile bine, cum te-au învățat și să porți corsetul pentru toate orele indicate de doctorul tău.



Zâna Vertebra, știi că bagheta ta nu te poate vindeca cu magie ... dar pot să te asigur că împreună vom putea să te ajutăm să crești în cel mai bun mod și când nu vei mai avea nevoie de corset, vei fi gata să mergi mai departe pentru noi aventuri cu aripi bine poziționate pe spatele tău frumos și sănătos!

Să ai o călătorie  
Plăcută !





Instrucțiuni de utilizare:  
cuvintele lui Isico

**Scolioza:** deformarea oaselor care alcătuiesc coloana vertebrală și trunchiul. Coloana vertebrală observată din față și din spate, în loc să fie dreaptă, este curbată și vertebrele sunt rotite pe ele însele. Cuvântul „scolioză” provine din cuvântul grecesc „skoliosis” care înseamnă de fapt „încurbarea”.

**Coloana vertebrală::** numită și rahis sau coloană vertebrală, ne susține corpul la fel ca coloanele unui templu, este alcătuită din oase, numite vertebre.

**Radiografia:** este o fotografie care, prin intermediul razelor X, ne arată oasele corpului nostru. Este folosit de medici pentru a înțelege dacă există scolioză.

**Gibusul::** rotația vertebrelor cauzată de scolioză provoacă prezența unei gibus, care este o protuberanță care apare pe spate prin aplecarea înainte.

**SEAS:** înseamnă Abordare Științifică cu Exerciții pentru Scolioză. Acestea sunt exercițiile pe care Isico le-a dezvoltat și le oferă celor cu probleme de spate, deci și celor cu scolioză. Fizioterapeutul alege exercițiile pe care pacientul le va face acasă cu ajutorul mamei și tatălui sau, dacă deja a crescut, singur.

**Autocorecția:** este un set de mișcări mici ale coloanei vertebrale, pe care pacientul le învață pentru a corecta cât mai mult posibil spatele care se curbează. Scolioza îți duce spatele într-o parte? Cu autocorecția, înveți corpul tău cum să-și revină în echilibru.



Zâna Vertebra are spatele  
cocoșat. Elfii, zânele, goblinii,  
nimeni poate să -i dea o  
explicație.

Până când Doctorul Oss nu va  
folosi un nume auzit vreodată:  
scolioza!

Urmărește călătoria Zânei  
Vertebra și ascultă explicațiile  
Doctorului Oss.

**Un manual fantastic pentru  
a povesti scolioza la  
pacienții mai mici.**

Semnat de ISICO  
Institutul științific Italian al  
Coloanei Vertebrale

[www.isico.it](http://www.isico.it)