

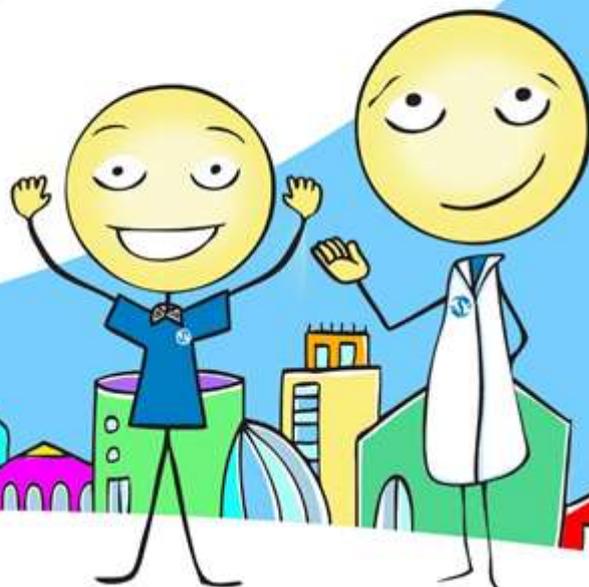


ABTE

Associação Brasileira de
Tratamento da Escoliose



Tratando Escoliose
Associação Brasileira de Tratamento da Escoliose



Terapia de Despedida!



El consejo de ISICO

Traducción de Claudia Bernaola, Núbia Santiago e Bruna Pacheco

Textos e impresiones de Isico

Ilustraciones de Cevì

Primera edición, enero 2018

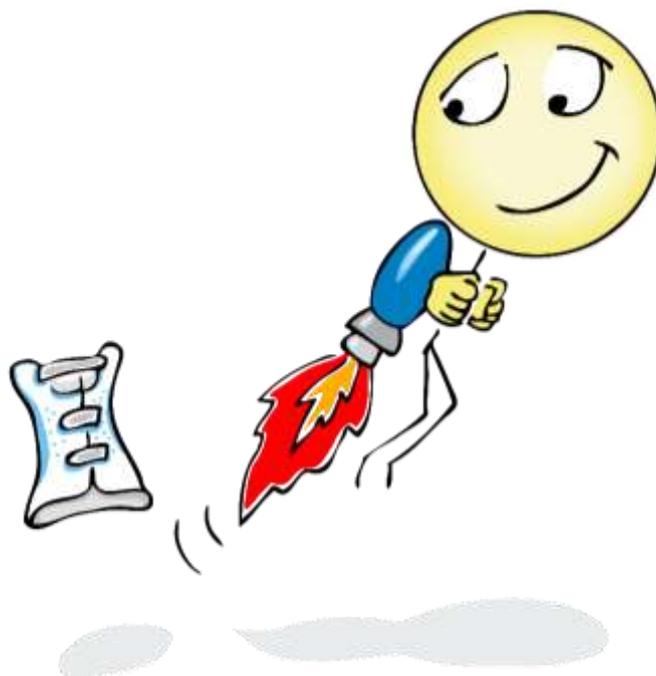
www.isico.it

© Copyright 2018 Isico – Este folleto está disponible bajo licencia CC-BY-NC-ND

Traducción de Claudia Bernaola, Núbía Santiago y Bruna Pacheco

Asociación Brasileña para el Tratamiento da la Escoliosis – ABTE, 2021.

¡Adiós Corsé!



El tratamiento de la escoliosis ha sido una parte importante de tu vida durante los últimos años, especialmente si has necesitado una terapia particularmente agresiva. Se requirió compromiso y sacrificio. Hastenido que seguir un largo programa de ejercicios, y muchos de ustedes habrán tenido que aprender a llevarse bien con un amigo particularmente molesto: ¡su aparato ortopédico para la espalda!



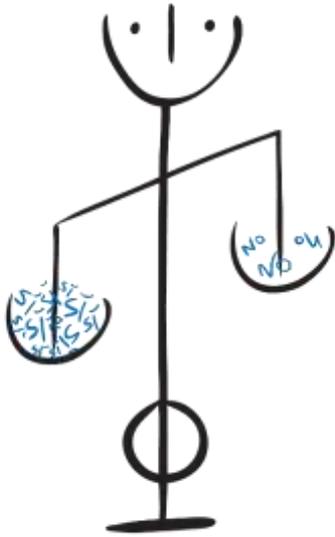
Pero siempre habría de llegar el final. Y ahora es el momento de decir adiós a la molestia de tus ejercicios y tu corsé, y continuar la vida diaria por tu cuenta, sin esas ayudas.

En este punto, **aunque naturalmente disfrutarás sintiéndote más ligero y libre que antes, también encontrarás que tienes muchas preguntas que te vienen a la mente.** Incluso podrás tener tantas preguntas y dudas que el futuro de repente comience a verse más complicado y menos optimista de lo que esperabas, y esto podría hacer que te sientas con un poco de ansiedad.

- ¿Puedo hacer de todo?
- ¿Puedo considerar mi espalda como la de los demás?
- ¿Puedo considerarme curado para toda mi vida?
- ¿Hay deportes indicados o contraindicados?
- ¿Tendré dolor de espalda?
- ¿Puedo elegir cualquier trabajo?
- ¿Podría tener hijos?

Nuestro objetivo es darte respuestas a estas preguntas, y nos referimos a respuestas adecuadas a aquellas basadas en la evidencia científica más reciente, y ciertamente no en "rumores", razonamiento teórico o lo que los libros de texto decían hace años (que, en cambio, es lo que tú podrías obtener si buscas el consejo de alguien que no ha podido mantenerse actualizado en los últimos desarrollos en el campo)

Este folleto tiene como objetivo ayudarte a comprender las múltiples cosas que se pueden hacer y las pocas cosas que no se deben hacer, para manejar tu escoliosis de manera efectiva en la edad adulta. Explicaremos las razones que respaldan todas nuestras sugerencias y consejos, con la esperanza de que esto te ayude a evitar posibles errores y te ahorre a ti y a tu familia preocupaciones innecesarias.



Obviamente, todos los consejos que aquí presentamos constituyen consejos generales que, como tales, deben adaptarse específicamente a ti: esto es algo que podemos hacer contigo, a través del contacto personal con tu terapeuta ISICO.

Ten en cuenta que el conocimiento científico está creciendo y cambiando todo el tiempo y, por lo tanto, es posible que los consejos que se brinden ahora no se consideren válidos el día de mañana. Esto es lo que hace que sea tan **importante para las personas con problemas de salud hacerse chequeos regulares en centros especializados, como ISICO**. Esta es una consideración particularmente importante para ti, dado que la escoliosis en la edad adulta es un campo en el que hemos estado aprendiendo cada vez más en los últimos años.



Anatomía o como está hecha nuestra columna

La columna está formada por numerosos huesos pequeños (vértebras) apilados uno encima del otro. A diferencia de lo que encontramos en la mayoría de las otras partes de nuestro cuerpo, por ejemplo, en nuestras piernas y brazos, en nuestra espalda no tenemos un hueso largo que proporcione estabilidad; en cambio, cada vértebra simplemente descansa (y se acopla libremente) a la de abajo. Esta disposición permite que el tronco se mueva en todas las direcciones espaciales, pero significa que la columna requiere el apoyo de ciertas estructuras, en particular los ligamentos y los músculos, para darnos la estabilidad que necesitamos para poder hacer frente a las actividades diarias

Esto es particularmente importante y más difícil de lograr en individuos con escoliosis, una condición caracterizada por la torsión de la columna en los tres planos del espacio. En presencia de escoliosis, la columna vertebral se dobla hacia un lado (esto es claramente visible en las radiografías); también rota (esto provoca el desarrollo de una “joroba”) y pierde sus curvas sagitales normales (lordosis o cifosis).

Cualquier persona afectada por la escoliosis (tanto jóvenes como adultos) se inclinará espontáneamente en la dirección de su curva de escoliosis, a menudo sin darse cuenta de que lo está haciendo. Todos los adultos, por supuesto, tienden naturalmente a adoptar una postura más inclinada hacia adelante a medida que envejecen. **Pero en una persona con escoliosis, esto se acompaña de la tendencia a doblarse en la dirección de la curva escoliótica.** Por tanto, por una serie de razones biomecánicas, la tendencia a doblarse aparecerá antes y será mucho más pronunciada en individuos con escoliosis.



Escoliosis: los 3 niveles de tratamiento



Como sabes, el plan de tratamiento de la escoliosis que has seguido durante tu crecimiento se basó en el uso de técnicas diseñadas para limitar cualquier empeoramiento de la afección, lo que te hace menos propenso a inclinarte cada vez más y te brinda una mejor estabilidad.

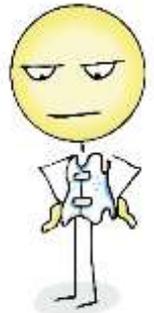
Ejercicios

Los ejercicios son, sin duda, el **tratamiento menos invasivo disponible**: una vez que la columna, gracias a la intervención "activa" de los músculos y el sistema nervioso que los controla, se ha movido a la posición que representa el mejor nivel de corrección posible, los ejercicios se utilizan para **mejorar la capacidad del individuo para mantener esta posición** en todas las actividades diarias.



Refuerzos Ortopédicos

Un **aparato ortopédico corrige la posición de la columna vertebral** y le da estabilidad, y continúa funcionando todo el tiempo que se usa. Un corsé proporciona una corrección pasiva, pero no mejora el tono muscular. Mejorar el tono depende del paciente: los músculos se pueden entrenar activamente a través de ejercicios y deportes específicos.



Cirugía

Con la cirugía se garantiza tanto la corrección como la estabilidad de la columna, gracias a la colocación de dispositivos de fijación (varillas, tornillos, etc.). La desventaja es que el paciente pierde (parcialmente, y en algunos casos totalmente) la capacidad de mover la parte de la columna que ha sido operada.

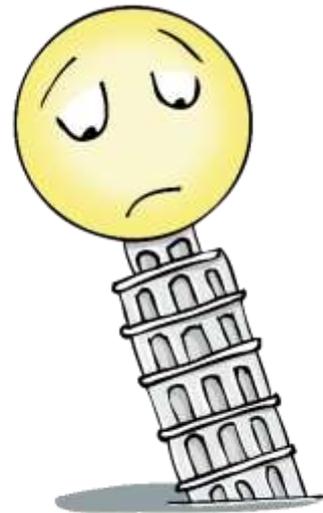


Qué Esperar Luego del Tratamiento

La Escoliosis puede empeorar en la edad adulta

Desafortunadamente, independientemente de si solo recibiste un tratamiento basado en el ejercicio o si usaste un aparato ortopédico, si tu escoliosis excede un cierto umbral, todavía existe la posibilidad de que empeores en la edad adulta. Esto se debe a que la columna, en presencia de una curva particularmente pronunciada, pierde parcialmente su capacidad natural para sostenerse. La comunidad científica ha establecido que este riesgo está asociado con un ángulo de Cobb de 30 grados o más, medido en rayos X. Sin embargo, es importante decir dos cosas al respecto: en primer lugar, obviamente, este no es un umbral bien definido, en el sentido de que sería incorrecto decir que no hay riesgo en presencia de una curva que mide 29 °, o que el riesgo aparezca repentinamente cuando alcance los 30 °. El caso es que el riesgo aumenta gradualmente hasta que, en un momento determinado, puede considerarse significativo; además, este umbral también está determinado por otros factores individuales, que tu médico te puede explicar.

Todo esto se puede explicar en términos de lo que generalmente llamamos el “**efecto Torre de Pisa**”. En otras palabras, si la columna vertebral se inclina demasiado, tenderá a “ceder” cada vez más, pero siempre que permanezca dentro de ciertos límites, seguirá siendo estable, incluso si se inclina un poco hacia los lados. Un individuo con empeoramiento de la escoliosis mostrará una deformidad creciente y será más propenso a desarrollar dolor de espalda persistente. Cualquiera con escoliosis severa estará familiarizado con la sensación muy definida de su espalda tirando de él en una determinada dirección (la misma dirección que la curva), y dirá que su espalda a veces se siente "comprimida" (como cuando están cargando cosas, como bolsas de compras o maletas); por otro lado, sentirán que se benefician de cualquier actividad que alargue o estire la columna, o que disminuya el efecto compresivo, sobre el tronco, de la fuerza de gravedad. Sin embargo, a pesar de esto, la tracción y el alargamiento pasivo no deben usarse con fines terapéuticos ya que pueden agravar la escoliosis a largo plazo. Lo importante es que los pacientes, a lo largo de su vida, implementen diversos trucos para mejorar la capacidad de su columna para sostenerse y estabilizarse, y evitar situaciones que la reduzcan. Los ejercicios y el reposo en cama son la mejor respuesta.



¿Qué riesgo existe de que empeore la escoliosis?

Los niveles de riesgo individuales son difíciles de establecer. Sin embargo, sabemos que la probabilidad de que la escoliosis se deteriore es de menos del 5-10% en presencia de curvas que miden menos de 30 °, aumentando a más del 90-95% para curvas de más de 50 °. Por lo tanto, el riesgo aumenta considerablemente entre estos dos umbrales. En realidad, los datos de las investigaciones de los últimos años han demostrado que no es tanto la extensión de la escoliosis como **la pérdida del equilibrio del tronco en el plano sagital, es decir la tendencia a inclinarse hacia adelante, lo que influye negativamente** en términos de dolor, función de la columna y calidad de vida.

Suená el Timbre de Alármá Tratamiento

Inclinándose hacia adelante

Esto es algo que las personas que te rodean notarán antes que tú. Si tus familiares y amigos te siguen comentando que tiendes a inclinarte hacia adelante cuando estás cansado, has caminado mucho o tienes prisa, entonces debes **hacerte un chequeo lo antes posible y, sobre todo, tratar de combatir esta tendencia**. Asegúrate de corregir tu postura y pide a tus familiares y amigos que te sigan recordando que te pares en forma recta. En los adultos, la escoliosis puede modificar la columna hasta el punto de empujarla hacia adelante. Cuanto antes se detecte la tendencia a inclinarse hacia adelante, antes se podrá abordar el problema, mientras la columna aún sea lo suficientemente elástica como para recuperar el equilibrio.



Sintiéndose encogido

Una espalda encorvada te quitará unos centímetros de altura. Y cuanto más te inclines, más te encogerás. **La pérdida de altura es la segunda alarma importante.** El empeoramiento de la escoliosis no está necesariamente acompañado de dolor u otros signos, pero si comienzas a darte cuenta de que ya no puedes alcanzar los estantes altos, o si te sientes cada vez más "encogido", entonces debes hacerte un chequeo y posiblemente una radiografía..

Obviamente, todos nos volvemos unos centímetros más bajos a medida que envejecemos, pero la escoliosis puede hacer que esto suceda más rápidamente. Es particularmente útil preguntarle a alguien de una edad similar (pareja, amigos) qué piensa. Después de todo, ellos pasarán por el mismo proceso de envejecimiento que tú, y es posible que se hayan dado cuenta de que estás perdiendo altura más rápido que ellos.

Si!

¡Hazlo! Cómo hacer para que el tronco permanezca estable y con apoyo



Realiza actividades físicas con regularidad: al menos una hora, dos veces por semana. Elige un deporte que te guste. No te dejes condicionar por las diversas creencias falsas e ideas preconcebidas que encuentres. La escoliosis es una enfermedad relativamente rara y solo un experto sabe realmente cuál es la mejor manera de controlarla. Por esta razón, es mejor no decirles a las personas que no son expertas que tienes escoliosis,

porque es más probable que el consejo que te den sea incorrecto y no es de ninguna ayuda dejarse confundir. Posiblemente te encuentres con instructores mal informados que te prohibirán hacer ciertos movimientos y te recomendarán que hagas otros específicos. **Pero la verdad es que no existe ningún deporte que pueda tratar la escoliosis, y ninguna actividad, aparte de las mencionadas en este folleto, la empeorará.** Por ejemplo, si nadas, es posible que te digan que solo debes hacer brazada de espalda, porque mejorará tu escoliosis, y que debes evitar hacer brazadas, ya que la empeorará. Ninguna de estas cosas es verdad. Si necesitas tomar alguna precaución particular, los médicos y fisioterapeutas de ISICO serán los primeros en informarte; de lo contrario, simplemente debes asumir que tu espalda no es un impedimento para ninguna actividad. Si tienes algún problema, duda o pregunta, consulta siempre a los expertos de ISICO. Además, durante el día, aprovecha cada oportunidad que tengas para hacer algo de ejercicio: usa las escaleras en lugar del ascensor, deja el coche en casa y ve a pie o en bicicleta, por ejemplo...



Ejercicios específicos. Los ejercicios específicos son necesarios solo si un médico de ISICO los prescribe: se pueden recetar si tu escoliosis ha empeorado con los años, o si sientes dolor o tienes dificultades con las actividades cotidianas. Tu fisioterapeuta podría recomendarte que continúes, durante el día, haciendo los ejercicios autocorrectivos que has aprendido durante el tratamiento. Si hay un alto riesgo de empeoramiento de la escoliosis, se podrán dar consejos para realizar ejercicios específicos de prevención. Si tú eliges no realizarlos, significa que son más necesarios aún los chequeos periódicos. Porque si la escoliosis está empeorando el chequeo podría una oportunidad importante para planear el tratamiento destinado a reducir el riesgo de un deterioro futuro.



No! ¡¡¡No hacer!!! Actividades que podrían desestabilizar la columna y deben ser evitadas.



Deportes "peligrosos". Dijimos anteriormente que eres libre de elegir un deporte que te guste. Bueno, esto es cierto hasta cierto punto: **lo mejor es evitar actividades que exijan una movilidad considerable** de la columna, dado que un movimiento excesivo de la columna significa más estiramiento de los ligamentos, lo que disminuirá su tensión. Esta es una situación potencialmente dañina si tiene escoliosis.

Cuando practiques el deporte que elijas, evita la repetición regular de ejercicios que lleven la columna hasta el final de su rango de movimiento articular: por ejemplo, evita doblar el tronco hacia los lados tanto como sea posible y luego esfuérzate para aumentar el movimiento. aún más. Del mismo modo, evita la danza del vientre, por ejemplo, y los bailes latinoamericanos que implican la repetición frecuente de movimientos sinuosos exagerados del tronco.

No hará ningún daño si haces estas cosas durante un par de semanas, durante las vacaciones, por ejemplo, pero hacerlo repetidamente (una o dos veces por semana, digamos) durante períodos de tiempo más largos podría ser riesgoso.



Manipulación espinal. Los posibles tratamientos para el dolor lumbar incluyen la manipulación espinal, generalmente propuesta por médicos / fisioterapeutas o por quiroprácticos / osteópatas. Por "manipulación", nos referimos a aquellos movimientos bruscos y rápidos (conocidos como "empujes") que generalmente producen un sonido articular audible (estallido o crujido). Estas maniobras pueden ser perjudiciales si se realizan de forma repetida durante largos períodos de tiempo, aunque pueden ser útiles para resolver un solo episodio de dolor de espalda. Es importante señalar que la manipulación espinal no debe plantearse como una forma de "mejorar" la escoliosis, dado que, a la fecha, no existe evidencia en la literatura de que sea efectiva en este sentido.





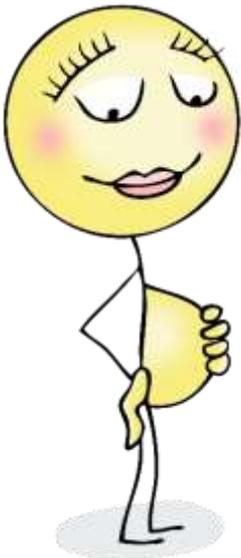
Tracción vertebral. Aunque la tracción vertebral produce inicialmente una sensación de alargamiento de la columna y, por tanto, de alivio, no obstante, tiene dos posibles efectos negativos: **la tracción vertebral, especialmente si se realiza en forma intensiva, puede contribuir a un alargamiento (y por tanto "ablandamiento") de los tendones, músculos y ligamentos, lo que reduce su capacidad de soporte.** Además, una vez que termina la tracción, la columna tiende a "ceder" tanto como antes, si no más. **¡Entonces, la terapia de tracción repetida está descartada!**



Estoy Embarazada

¿Eres una mujer con escoliosis? Bueno, no hay ninguna contraindicación si quieres tener un bebé.

El embarazo. Cuando estás embarazada, tu cuerpo produce naturalmente una hormona llamada relaxina, que tiene el efecto de relajar los ligamentos pélvicos y prepararlos para el parto. También “suaviza” tu espalda. Durante el embarazo en sí, no tendrás problemas particulares, ya que tu útero y su contenido sostendrán la columna y ayudarán a mantenerla estable.



Después del parto, tu espalda permanecerá muy móvil durante unos meses, y es entonces cuando pueden comenzar a surgir problemas. De hecho, tu bebé, que ya no lo sostienes desde adentro, comenzará a poner tu espalda bajo cierta tensión, ya que a menudo el bebé estará en tus brazos y se volverá cada vez más pesado.

Esto puede empeorar la escoliosis. Entonces, cuando descubras que estás embarazada, ¿por qué no hacer lo que puedas para estar preparada, aprovechando al máximo los meses que tienes por delante antes de que llegue tu bebé? Ponte en contacto con ISICO y pide a un fisioterapeuta que elabore **un plan de ejercicio adecuado, a seguir hasta el parto**. Esto te permitirá preparar tu espalda para el período posnatal crítico.

Parto. Cuando llegues al final de tu embarazo, como cualquier otra mujer, puedes optar por un parto natural o una cesárea, según lo aconseje tu ginecólogo. En la mayoría de los casos, incluso puedes recibir una epidural, siempre que hayas tenido el visto bueno del anestesiólogo.

El primer año de tu bebé. Tan pronto como sea posible después de dar a luz, comienza a hacer tus ejercicios de autocorrección nuevamente y continúa haciéndolos hasta que tu bebé tenga al menos un año.

A medida que tu hijo crece. La escoliosis tiende a ser hereditaria. Recuerda también que esta enfermedad puede comenzar a cualquier edad, así que no escuches a quienes te digan que es un problema únicamente de la adolescencia: ¡no lo es! De hecho, precisamente por esta razón, es **importante que revisen a tu hijo si observas que, desde muy pequeño, tiende constantemente a adoptar una postura de tronco y / o cabeza inclinada hacia adelante**. En cualquier caso, haz que examinen a tu hijo antes de que comience la escuela, alrededor de los 7 años, y luego al inicio de la pubertad (desarrollo de los senos, aparición del vello corporal). La pubertad trae el brote de crecimiento más rápido, durante el cual existe un mayor riesgo de progresión de la escoliosis.

¡Intenta tener la actitud correcta! No te preocupes demasiado por la posibilidad de que tu hijo tenga los mismos problemas que tú, ya que esto podría volverlo innecesariamente alarmista. Del mismo modo, no ignores el problema, convenciéndote de que el riesgo desaparecerá si no lo piensas.



Toma Nota



Escoliosis y dolor

dolor El dolor se puede sentir en cualquier punto de la columna, independientemente de dónde se encuentre la curva escoliótica. **Aquellos con una curva que mide menos de 30 ° no son más propensos al dolor de espalda que las personas con una espalda recta normal**; más allá del umbral de 30 °, sin embargo, es probable que el dolor se experimente con más frecuencia y también es más difícil de aliviar o eliminar cuando ocurre.

A veces, el dolor también puede significar que la escoliosis está empeorando o indicar un deterioro del equilibrio del tronco: **en el caso de un dolor significativo y persistente** (que dura más de un mes) o dolor que se irradia a las extremidades inferiores, **es una buena idea consultar a ISICO, a un médico**, que puede solicitar una radiografía y determinar el tratamiento más adecuado para usted.





Cirugía

La cirugía de escoliosis está diseñada para estabilizar la columna mediante la colocación de dispositivos de fijación especiales (varillas y tornillos) que la bloquean en su posición y frenan permanentemente la progresión de la curva de escoliosis.

¿Cuándo está indicada la cirugía en adultos? Puede estar indicada en **presencia de una curva de más de 45-50 ° que se acompaña de dolor** y discapacidad importantes y / o muestra un deterioro considerable y progresivo, y cuando no hay respuesta al tratamiento conservador prescrito por fisioterapeutas con experiencia específica en el tratamiento de la escoliosis, como los que trabajan en ISICO.



Controles médicos

Al igual que otras afecciones crónicas, la escoliosis significativa en adultos debe controlarse a lo largo del tiempo mediante controles médicos regulares realizados por un especialista (una vez cada dos o tres años) y radiografías (realizadas una vez cada cuatro o cinco años, o en otros intervalos), según lo prescrito por el médico).

Si tu escoliosis alcanza los 45-50 ° pero decides no someterte a una cirugía, estos controles médicos deberán ser aún más frecuentes; por el contrario, mientras la curva se mantenga por debajo de 25-30 °, pueden ser un poco menos frecuentes (sin embargo, siguen siendo necesarios, porque, aunque tú tienes mucho menos riesgo de deterioro, si resultas ser el único paciente en cien que es una excepción a la regla, entonces obviamente es mejor descubrir esto a tiempo). El primer "tratamiento" para la escoliosis es monitorear la situación a lo largo de los años, para detectar cualquier cambio. ¡No olvides esto! Además, manténgate en contacto regular con tu especialista o fisioterapeuta; esto les permitirá responder específicamente a cualquier duda o consulta que puedas tener. En cualquier caso, continúa siguiendo los consejos que te dio tu médico en el momento en que dejaste de crecer y finalizó tu tratamiento. Por cierto, **a menos que el profesional que sigue tu caso anote tus medidas, no tendrá ningún valor con el que controlar tu situación a lo largo del tiempo** y, por lo tanto, no podrá decirle si algo ha cambiado. ¡Vale la pena recordar esto!



Algunas notas en ergonomía

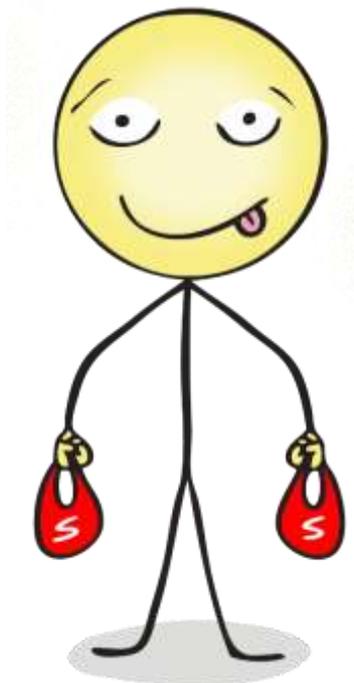
La regla más importante es que debes “escuchar” lo que te dice tu espalda, lo que significa mantenerte lo más activo posible.

En general, **trata de no quedarte quieto en la misma posición durante demasiado tiempo**; es importante cambiar de posición con frecuencia. En particular, ya sea que estés de pie **o sentado**, evita las posturas asimétricas prolongadas (por ejemplo, no te pares con más peso en una pierna, no te sientes con el peso apoyado en un brazo de una silla y no lo hagas excesivamente). Gira una página en la que estás escribiendo).

Cuando tengas que cargar cosas pesadas, intenta encontrar formas de hacer que esto sea menos cansado para su espalda, como mantener el peso cerca de tu cuerpo (es mejor usar una mochila que una bolsa), distribuir la carga de manera uniforme (por ejemplo, dos bolsas livianas son mejores que una pesada), o usando un carrito.

. Si tienes una curva de 40 ° o más, es mejor, **cuando estés particularmente cansado, descansar acostado en lugar de sentarse**: 15-20 minutos pueden ser suficientes para descansar lo suficiente la espalda como para permitirte reanudar tu actividad.

Actividades diarias. No pienses que descansar la espalda la debilitará: puedes descansar la espalda más de una vez al día si esto te ayuda a mantenerte más activo hasta la noche. Sin embargo, si comienzas a sentir que necesitas acostarte cada vez más a menudo, esto probablemente significa que tu espalda está perdiendo la capacidad de sostenerse adecuadamente. Esta capacidad se puede mejorar siguiendo un plan de ejercicio específico.

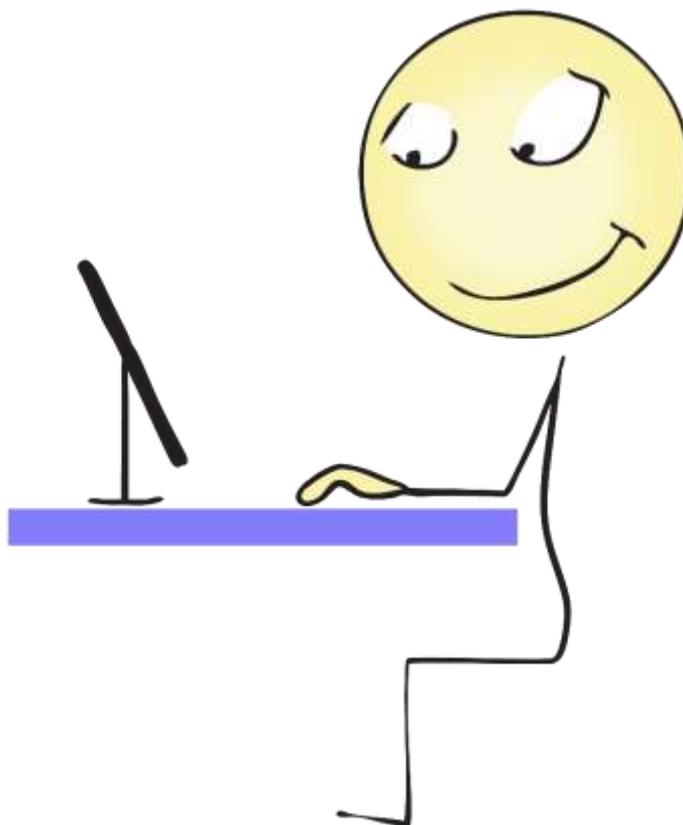


Y finalmente algunas consideraciones estéticas

Las asimetrías y otras imperfecciones causadas por la escoliosis se encuentran entre las principales razones por las que los adultos afectados deciden ser examinados por un especialista. Pero en realidad, la ventana de oro de oportunidad para limitar estos problemas es la adolescencia, cuando el tronco en crecimiento aún es maleable. En la edad adulta muy temprana, a veces todavía se pueden usar aparatos ortopédicos para hacer que las caderas desiguales y las asimetrías del pecho sean menos notorias. Posteriormente, sin embargo, la cirugía (siempre que funcione) es la única forma de lograr resultados estéticos apreciables, pero es, por supuesto, un enfoque mucho más invasivo.

A medida que se envejece, los ejercicios son lo único que puede ayudarte. De hecho, una mejor postura, lograda haciendo ejercicios, mejorará tu apariencia. Una joroba - este es el término para la protuberancia que se desarrolla en la espalda de una persona con escoliosis como resultado de la rotación de las vértebras y el desplazamiento de las costillas y los músculos de la espalda - será mucho más notoria en alguien que tiene tendencia a doblarse hacia adelante. Si esta tendencia puede reducirse, parecerá menos prominente.

Es importante subrayar que debido a que la propia columna está parcialmente deformada, **la curva escoliótica será imposible de corregir por completo.** Sin embargo, **una buena proporción de ella** es puramente atribuible a la fuerza de gravedad, y esta parte **puede corregirse.** Todas las asimetrías resultantes de este ceder a la gravedad pueden potencialmente mejorarse.



¡Ayuda! ¿ A quién podría pedir ayuda un adulto con escoliosis?

Las exigencias de la vida adulta son numerosas y cambian con el paso del tiempo. Por lo tanto, no existen respuestas y soluciones que se adapten a todos. **El seguimiento sistemático** de tu escoliosis, según las indicaciones que te haya dado tu médico en ISICO, **es de vital importancia, para darte tranquilidad, pero también la posibilidad de buscar consejos y respuestas a las diversas dudas y preguntas que irán surgiendo a medida que vas por la vida:** este es el trabajo que hago, quiero probar este deporte, he estado pensando en hacer esa actividad, estas son las situaciones en las que encuentro que me duele la espalda ... ¿qué significa todo esto? ¿Qué significa para mi escoliosis?

Otro aspecto a tener en cuenta es que **el conocimiento científico evoluciona a lo largo de los años.** Cuanto más avanzan las cosas, más entendemos. **En ISICO, ciertamente, investigamos mucho y estamos aprendiendo cada vez más sobre la mejor manera de ayudar a nuestros pacientes.** Estar en contacto regular con nuestros pacientes a lo largo del tiempo también nos ayuda a estar mejor informados y, por lo tanto, a poder ayudarlos mejor





Visite nuestro blog dedicado a aquellos que,
como usted, se han sometido a terapia
de escoliosis

www.scoliosi.org

www.tratandoescoliose.com.br



Tratando Escoliose
Associação Brasileira de Tratamento da Escoliose



ISICO – Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale

Cup 02.84161700 – Fax 02 91390842

E-mail isico@isico.it – www.isico.it

<http://www.facebook.com/isico.italia>

ABTE - Asociación Brasileña para el Tratamiento da la Escoliosis



tratando.escoliose

