



Perché il telefonino può far male alla schiena?

Perché quando si guarda il cellulare, soprattutto mentre si sta camminando, si assume una postura scorretta: infatti, per guardare lo schermo, si piega il collo in avanti e il peso della testa schiaccia le vertebre, tanto da provocare un'inversione della naturale curvatura cervicale. Attenzione: guardare lo smartphone con la postura sbagliata è come portare sulle spalle 4 palle da bowling!



1 LO SCHELETRO DEL TRONCO

La **colonna vertebrale** e la **gabbia toracica**, che protegge il cuore e i polmoni, formano lo **scheletro del tronco**.

Nella colonna vertebrale ci sono 33 **vertebre**, ciascuna con un corpo vertebrale da cui partono due prolungamenti che formano gli archi vertebrali. Al centro di ogni vertebra c'è il foro vertebrale; i fori di tutte le vertebre incolonnate formano il canale vertebrale, dove passa il **midollo spinale** (Figura 1).

Le vertebre sono collegate tra loro da legamenti, che ci consentono di piegare la schiena, e sono

separate da dischi di cartilagine, chiamati **dischi intervertebrali**, che che assorbono gli urti.

La colonna vertebrale è l'**asse di sostegno** del nostro corpo e deve sopportare numerose sollecitazioni.

I dischi intervertebrali non bastano per ammortizzare gli urti: per questo motivo la colonna vertebrale ha una forma a S, con quattro **curvature delle vertebre** (cervicale, toracica, lombare e sacrale) che permettono di distribuire in maniera omogenea il peso sugli arti inferiori.

2 LE DEVIAZIONI DELLA COLONNA

Una **postura scorretta** può portare alla deviazione dalla naturale curvatura della colonna vertebrale. È ciò che succede nel caso delle patologie chiamate **scoliosi**, **cifosi** e **lordosi** (Figura 2), che a volte sono caratteristiche ereditarie, quindi presenti fin dalla nascita.

L'**adolescenza** è uno dei momenti più critici per lo sviluppo della colonna vertebrale: la crescita verticale del corpo è molto veloce e spesso non va di pari passo con il rafforzamento della muscolatura.

Per questo motivo la scoliosi è una delle patologie che si presenta con maggiore frequenza tra i ragazzi durante la pubertà.

I segnali che possono far sospettare un possibile inizio di scoliosi sono l'asimmetria nell'altezza delle spalle e delle scapole, oppure lo squilibrio del tronco verso destra o verso sinistra.

La scoliosi è più frequente nelle femmine che nei maschi: si stima che per i casi gravi il rapporto sia di 7 ragazze per ogni ragazzo.

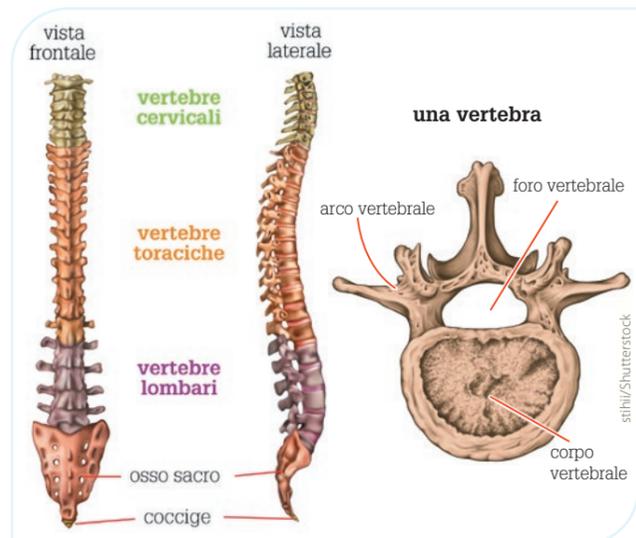


Figura 1 Le ossa della colonna vertebrale

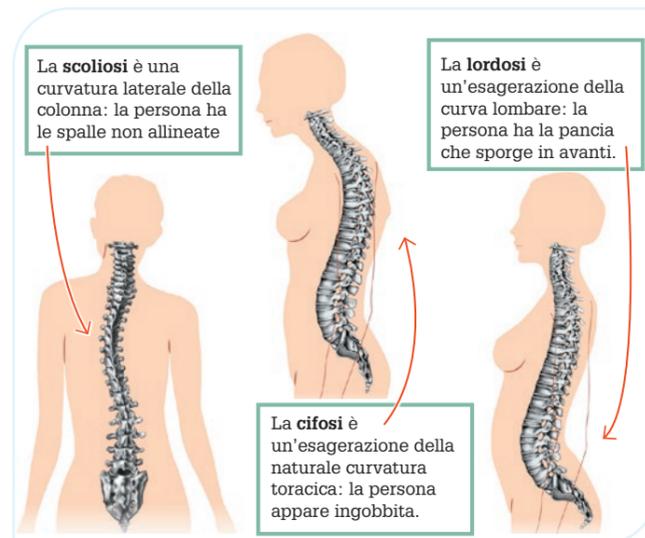


Figura 2 Le deviazioni della colonna vertebrale

3 PICCOLI GESTI A DIFESA DELLA SALUTE DELLA SCHIENA

Le alterazioni della colonna possono portare a dolori alla schiena e a difficoltà nei movimenti. Se non vengono curate con esercizi di ginnastica posturale, con l'utilizzo di busti correttivi o – nei casi più gravi – con interventi chirurgici, queste patologie possono peggiorare con l'età.

Che cosa puoi fare per prevenire questi problemi alla colonna vertebrale?

In primo luogo, **fai sport** con regolarità: i muscoli infatti aiutano il nostro scheletro nella sua funzione di sostegno.

Sforzati inoltre di seguire queste regole:

- **quando studi:** tieni le piante dei piedi appoggiate per terra, la schiena dritta e le spalle verso il basso e all'indietro;

- **quando siedi:** non «stravaccarti», mantieni sempre la schiena dritta;

- **quando sollevi pesi:** piega le gambe per non sovraccaricare la schiena e distribuisci i pesi in modo equilibrato;

- **quando guardi il telefonino:** posizionalo in modo da non dover chinare la testa, che è molto pesante e sovraccarica le spalle.



FISSA I CONCETTI IMPORTANTI

1 Le curvature naturali della colonna vertebrale:

- A ammortizzano gli urti
- B permettono di distribuire il peso in modo omogeneo sugli arti inferiori
- C sono quattro
- D tutte le risposte sono corrette

2 La cifosi:

- A è un'esagerazione della curvatura toracica
- B è una curvatura laterale della colonna
- C provoca un disallineamento delle spalle
- D provoca una postura con la pancia in avanti

3 Tra gli adolescenti che soffrono di forme gravi di scoliosi:

- A il 30% è formato da ragazze
- B il 70% è formato da ragazzi
- C quasi il 90% è formato da ragazze
- D c'è la stessa proporzione di maschi e femmine

4 Per prevenire le alterazioni della colonna, bisogna:

- A limitare le attività sportive per evitare traumi
- B appoggiare solo le punte dei piedi quando si sta seduti
- C sollevare i carichi tenendo le gambe tese
- D tenere lo smartphone in modo da non dover piegare la testa per guardarlo

APPLICA I CONCETTI

1 Le donne in stato avanzato di gravidanza hanno la colonna vertebrale spostata in avanti e la curvatura lombare accentuata. Sapresti immaginare perché?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Alcuni modelli di zaini hanno una cintura da allacciare in vita. Secondo te, perché allacciare la cintura addominale può aiutare a distribuire il peso di libri e quaderni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....