

## IN FORMA

LA CHIROPRACTICA,  
UN VALIDO ALLEATO*per bambini e adolescenti*di **Samuela Nisi**

**D**alla pancia della mamma al parto, dal primo bagnetto al primo banco, fino alle prime scarpe da ginnastica e le posture scorrette da video games: la chiropratica può accompagnare il bambino fin dalla nascita a vivere in salute. Il primo trauma che l'essere umano subisce è quello del parto e le prime sensazioni che vengono percepite sono quelle nel grembo materno, i dottori chiropratici sono preparati per rilevare e localizzare punti problematici della colonna vertebrale che potrebbero causare

disturbi durante la gravidanza, e anche dopo il parto alla neomamma.

**L'esperto dice...**

“La gravidanza - spiega la dottoressa in chiropratica Natalie Leone - determina una serie di cambiamenti strutturali e fisiologici che creano alterazioni biomeccaniche compensatori che possono in alcuni casi risultare sintomatici. Tutto parte dai cambiamenti fisiologici causati dal rilascio dei vari ormoni materni che contribuiscono alla lassità legamentosa del bacino. Questa lassità risulta in un'ipermobilità del bacino (specificamente la sinfisi pubica e le sacroiliache), che insieme all'incremento di peso (circa

12 chili per una gravidanza), crea un aumento della lordosi lombare e che modifica la stabilità della colonna vertebrale spostando in avanti il centro di gravità. Anche i tratti cervicali e dorsali cambiano per compensare, alterando la postura e creano una situazione di maggiore stress sulle articolazioni del corpo”.

**Cosa dicono gli studi**

Vari studi mondiali dimostrano che la chiropratica è un approccio sicuro per migliorare la funzionalità durante la gravidanza. I vantaggi sono: una riduzione di dolore, un parto più veloce e anche una ripresa ottimale. Dopo il parto, visto che i primi traumi possono avvenire



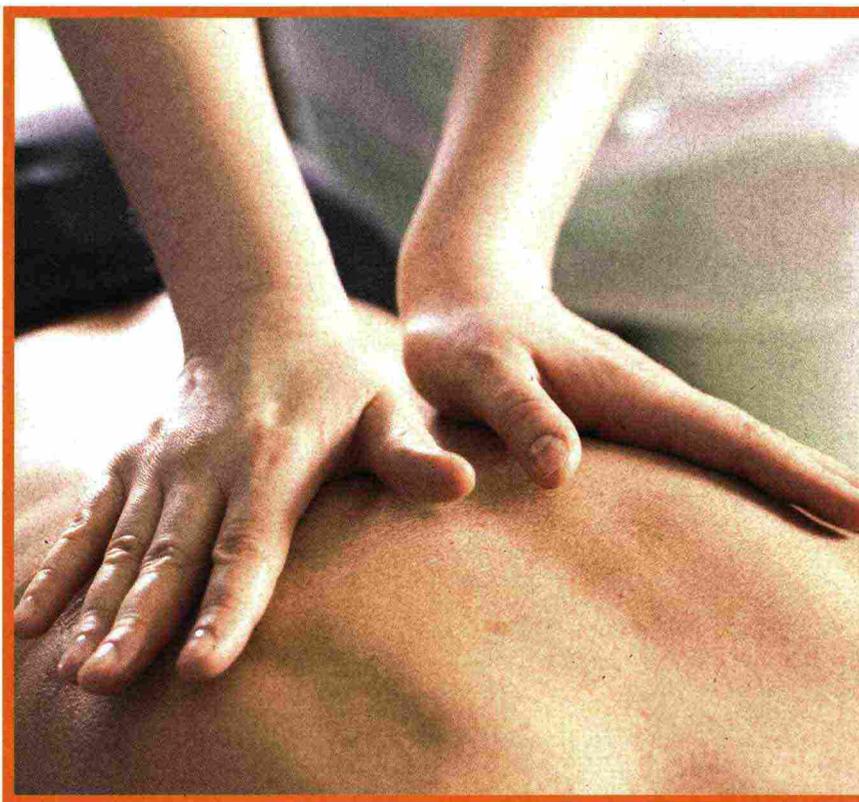


**Cure senza farmaci: problemi muscolo-scheletrici nelle età evolutive del bambino, come intervenire con terapie dolci**

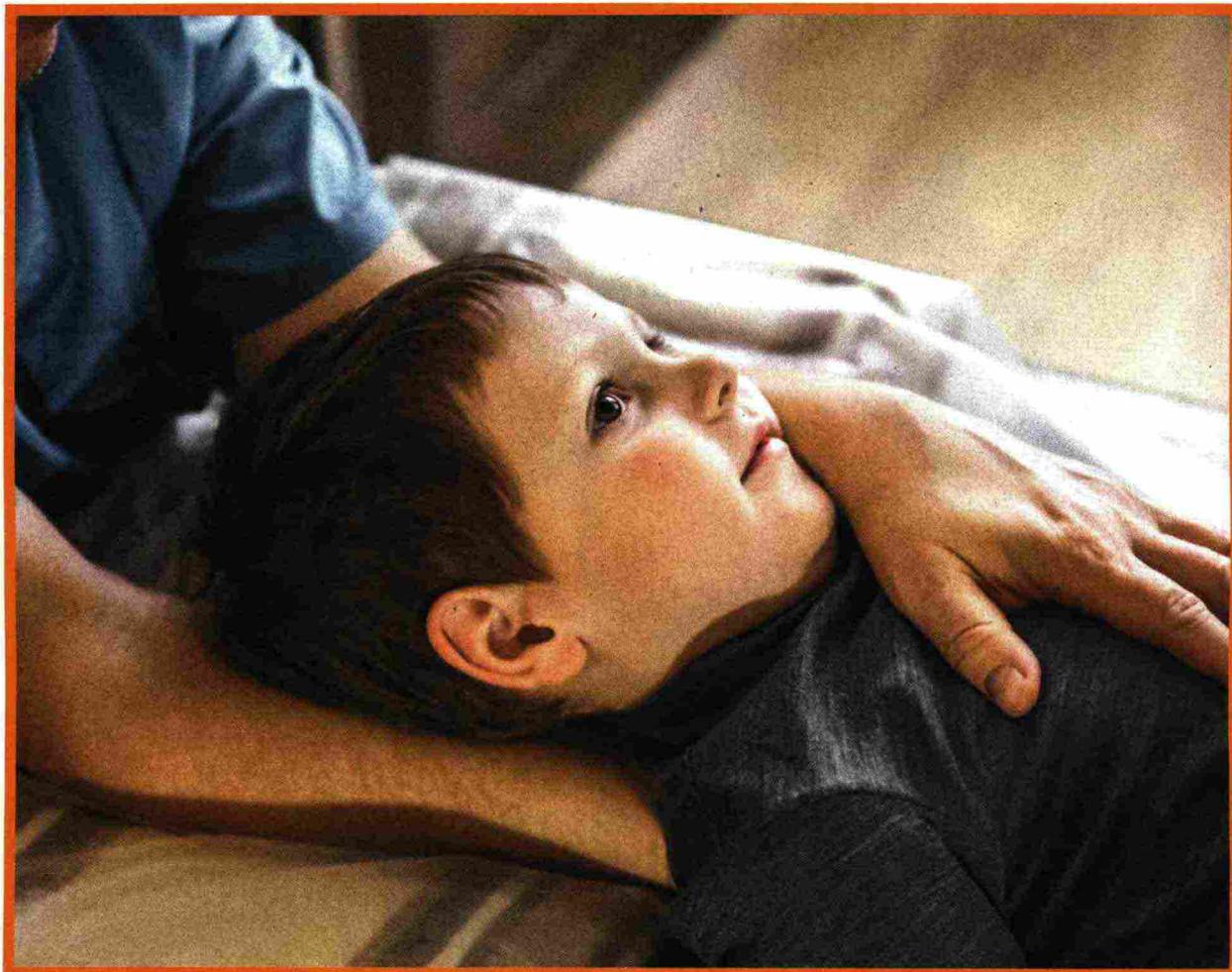
già durante la gravidanza per via di costrizioni intrauterine è possibile portare anche il neonato da un Dottore Chiropratico, assicurandosi che sia laureato in Chiropratica secondo gli standard internazionali; ci si può rivolgere all'Associazione Italiana Chiropratici (Aic), contattando il numero verde 800/017806 o visitando il sito [www.chiropratica.it](http://www.chiropratica.it).

**Come e quando intervenire**

Successivamente, durante la delicata crescita dell'apparato scheletrico del bambino, è necessario mantenere sempre in salute la colonna vertebrale. "I principali fattori di rischio per il bambino possono essere molteplici - spiega Aris Allais, Dottore in Chiropratica USA -. Senza necessariamente parlare di traumi, basti pensare alle cadute durante il gioco, le posture più fantasiose quando guardano la TV, o quando colorano per terra, scivoloni con il monopattino, capriole su superfici non adatte, insomma tutto quello che comporta 'essere bambino'. Quando diciamo 'sono fatti di gomma, non si fanno nulla' non è vero. Il loro corpo è in costante evoluzione e soggetto a compensazioni. Il compito del chiropratico è effettuare un accurato



# IN FORMA



e costante monitoraggio di tale evoluzione ed intervenire se necessario. Per un bambino dai 2 ai 6 anni non solo è possibile affidarsi alla chiropratica ma è fondamentale. Effettuiamo un check up completo, che non trascura i denti oltre che la colonna vertebrale”.

### Il dottore chiropratico...

Il dottore chiropratico durante la prima visita individuerà, se presente, il problema del bambino e con il genitore si deciderà la strategia da seguire. I benefici della chiropratica non riguardano soltanto l'eliminazione dei sintomi ma soprattutto l'ottimizzazione del funzionamento del sistema nervoso che ricordiamo essere la centralina di comando per una corretta postura ed una buona salute. L'intervento chiropratico è denominato “aggiustamento vertebrale”, ed è la rimozione di sublussazioni vertebrali, ovvero malposizioni vertebrali funzionali che interferiscono con il fisiologico funzionamento neuro-musco-

lo-scheletrico dell'individuo.

In età adolescenziale, poi, si aggiunge l'entrata in gioco degli ormoni che creano un enorme cambiamento. “Cambia la tonicità dei muscoli - prosegue il dottore Allais - dei legamenti, e la postura può essere influenzata dalla maturazione del carattere e dell'emotività”.

Un esempio: le ragazze che hanno uno sviluppo precoce rispetto alle coetanee potrebbero assumere posture di chiusura del torace per nascondere l'evidenza dei cambiamenti. Nell'attività sportiva si accenderanno meccanismi competitivi più forti che aumentano il rischio all'esposizione di traumi.

Oggi si parla molto di didattica a distanza, i nostri figli sono costretti ad un uso eccessivo del computer, ma per ora non abbiamo alternative. Per quanto prestiamo attenzione alla postura saranno pur sempre fermi seduti. Cerchiamo allora di motivarli ad un adeguato movimento fisico nel tempo che rimane. Sono sufficienti passeggiare con passo

veloce, ginnastica a corpo libero, yoga, pilates. Per i più piccoli: giochi in casa che coinvolgano movimento come nascondino, mosca cieca, 1-2-3 stella, il gioco dei mimi, e così via. Altra strategia seguire le lezioni seduti su una fitness ball.

La chiropratica può costituire un conforto psicologico per i ragazzi in questo particolare periodo. Molti studi provano che il nostro cervello ha bisogno di “sollecitazioni dall'esterno”, ossia, soltanto ricevendo informazioni dal mondo che ci circonda possiamo reagire con una risposta adeguata. In poche parole, se diminuiamo drasticamente il contatto fisico con il mondo esterno il nostro sistema va in tilt e può manifestare il disagio in molteplici sintomi. Il Dottore Chiropratico dunque, influenzando direttamente muscoli posturali e centri nervosi di percezione, può dare un enorme beneficio, colmando la lacuna di informazioni generata dal distanziamento sociale. ■