

# Mio figlio soffre di iperlordosi lombare

*Quali sono le cure per mio figlio che è affetto da iperlordosi lombare?*

a cura del Dott. Gaetano Iachelli (medico sportivo)

Condividi

***Sono la mamma di un bambino di 10 anni e mezzo affetto da lordosi alla colonna vertebrale. Gentilmente che cure ci sono? Che tipo di ginnastica correttiva effettuare?***

Gentile Signora, non è semplice dare dei "consigli terapeutici" specifici senza avere dei dati più precisi sulla situazione clinica di suo figlio pertanto, sicuro che il pediatra sosterrà con competenza questo ruolo, mi limiterò ad alcune considerazioni di carattere generale e preventivo. Credo di intuire intanto che suo figlio abbia un problema di iperlordosi (**accentuazione della curva fisiologica sul piano sagittale a livello lombare**). Inoltre è necessario distinguere gli atteggiamenti viziati o paramorfismi dalle deformità vere o dimorfismi.

**Per paramorfismo** si intende una deviazione della colonna vertebrale, sul piano sagittale o frontale, correggibile sia attivamente dal soggetto in stazione eretta sia in decubito supino passivamente. **I dimorfismi** invece sono delle deviazioni permanenti della colonna vertebrale, sul piano sagittale o frontale, dovute a diversi fattori, cui si associano deformità multiple a carico dei componenti ossei e cui possono conseguire alterazioni estetiche e funzionali.

Le deviazioni della colonna vertebrale sul piano sagittale prendono il nome di **atteggiamenti lordotici** (iperlordosi) se appartengono ai paramorfismi e sono caratterizzati da un aumento della fisiologica curva lombare. In riferimento ai paramorfismi bisogna considerare che la colonna vertebrale è naturalmente dotata di lordosi e cifosi (curve naturali sul piano sagittale) per meglio affrontare i pesi cui viene sottoposta, per reagire come una molla ammortizzandoli e scaricandoli; questo meccanismo consente naturalmente un aumento delle curve con l'aumentare del peso.

Un peso sulle spalle può essere più dannoso in caso di una patologica esagerazione delle curve sul piano sagittale (ipercifosi, iperlordosi) piuttosto che per quelle sul piano frontale. Pertanto, in chiave preventiva, particolare attenzione deve essere prestata ai carichi eccessivi come portare per molto tempo e in maniera asimmetrica uno zaino sulle spalle. **Gli esercizi utili a rieducare tale situazione sono:**

la ginnastica posturale: ha lo scopo di correggere l'atteggiamento anomalo che incoscientemente è ritenuto normale dal ragazzo. Si basa sul riconoscimento e sulla presa di coscienza dei difetti della postura;

- la ginnastica di mobilizzazione: ha lo scopo di vincere le rigidità in particolare delle anche e del bacino;

- esercizi di rinforzo muscolare: mirano a rinforzare i gruppi muscolari di sostegno come quelli della gabbia addominale;
- esercizi di stretching: aumentano la flessibilità dei muscoli posteriori della coscia e dell'ileoaso, utile a compensare la rigidità a livello lombare;
- attività sportiva: moderata e costante che interessa globalmente la muscolatura.

Inoltre l'attività motoria e sportiva svolta correttamente e con continuità ha degli effetti protettivi sulla colonna vertebrale in generale: migliora il nutrimento dei tessuti; migliora l'elasticità muscolo scheletrica; migliora la forza dei muscoli e la loro capacità di sopportare carichi; consente lo sviluppo di gesti motori più adatti a sopportare i carichi; riduce la sensibilità ai dolori di schiena; diminuisce la possibilità di ricadute a chi ha sofferto di mal di schiena