

Piccoli pazienti, grandi attenzioni.
L'ortopedia a misura di bambino.

La postura sui banchi di scuola.

Quando un quaderno può influenzare lo sviluppo.

Interviste

Dott.ssa Barbara Devietti

Dott.ssa Angela De Venuto

Dott. Gianni Monzali

Dott.ssa Maria Rosa Cinquegrani



RI + ACCENDI
La magia.

Buone feste dal team FGP

In questo periodo di festa, vi auguriamo di trascorrere momenti di gioia, serenità e calore insieme ai vostri cari. Che il nuovo anno sia ricco di nuove opportunità, successi e tanta felicità.

Siamo già al lavoro sulla programmazione delle novità per il 2025 e non vediamo l'ora di condividerle con voi presto.

A tutti voi i nostri più sinceri auguri di Buone Feste e un felice anno nuovo!

EDITORIALE

L'importanza di crescere bene. Un approccio integrato all'ortopedia pediatrica

Nel percorso di crescita di ogni bambino, la salute del sistema muscolo-scheletrico ha un ruolo molto importante, non solo per il corretto sviluppo fisico ma anche per garantire una **qualità di vita ottimale**.

In questo numero di FGP MAG abbiamo scelto di approfondire un tema tanto delicato quanto cruciale: la **gestione delle patologie ortopediche** in età pediatrica, con un focus particolare sulla **postura**. La postura non è semplicemente una questione estetica: rappresenta il fondamento del benessere psicofisico dei nostri piccoli pazienti.

Come scopriremo attraverso il contributo di esperti del settore, una corretta postura in età evolutiva può **prevenire problematiche** future e garantire uno **sviluppo armonioso** del corpo.

In questo numero, abbiamo il privilegio di ospitare le voci di professionisti che ogni giorno si dedicano al benessere dei più piccoli.

Attraverso le loro esperienze, esploreremo le patologie e gli incidenti più comuni che possono interessare i bambini, offrendo uno sguardo approfondito sulle **moderne soluzioni terapeutiche** disponibili.

Ma la teoria da sola non basta. Per questo motivo, abbiamo voluto dare spazio anche all'aspetto pratico, intervistando due **tecnici ortopedici** che rappresentano l'anello di congiunzione fondamentale tra la diagnosi medica e l'**applicazione pratica dei dispositivi**.

La loro esperienza sul campo ci permetterà di comprendere quali sono i **prodotti più efficaci** e come questi vengano adattati alle specifiche esigenze di ogni giovane paziente.

FGP, con la sua gamma di dispositivi medici pediatrici, si pone come partner affidabile in questo percorso di cura, unendo **innovazione tecnologica** e **attenzione alle esigenze** specifiche dei più piccoli. La nostra missione è quella di supportare medici e tecnici ortopedici nel loro importante lavoro, fornendo **soluzioni all'avanguardia** che rispettino le peculiarità dell'**età evolutiva**.

In un'epoca in cui la prevenzione assume un ruolo sempre più centrale nella medicina moderna, questo numero del FGP MAG vuole essere non solo uno strumento informativo, ma anche un **invito alla riflessione** sull'importanza di un approccio integrato alla salute ortopedica dei bambini. Buona lettura a tutti.



Inquadra il QR Code e guarda il video di approfondimento.

LA POSTURA

SUI BANCHI DI SCUOLA



Quando un quaderno può influenzare lo sviluppo

Nell'ambito della medicina preventiva pediatrica, sta da tempo prendendo sempre più rilievo la crescente preoccupazione che riguarda l'impatto che gli strumenti di uso quotidiano possono avere sullo sviluppo posturale dei bambini. In particolare, l'utilizzo dei quaderni in formato A4 nelle scuole elementari sta attirando l'attenzione degli specialisti per le sue potenziali ripercussioni sulla **salute muscolo-scheletrica dei giovani studenti**.

Quando un bambino si trova a scrivere su un quaderno di grandi dimensioni, il suo corpo intraprende una serie di adattamenti posturali che, nel tempo, possono rivelarsi problematici. Il braccio, costretto a muoversi su una superficie ampia, assume una posizione non fisiologica che va a coinvolgere l'intera **catena muscolare dell'arto superiore**. La spalla si eleva, il muscolo trapezio superiore si contrae eccessivamente e la zona cervicale subisce una compressione anomala. Questa apparentemente innocua posizione di scrittura innesca un **effetto domino** sull'intero sistema posturale.

La biomeccanica naturale del corpo viene alterata in modo significativo. La spalla, mantenuta in una posizione elevata e protratta in avanti, richiede un lavoro costante dei muscoli elevatori della scapola, degli scaleni e dello sternocleidomastoideo. Questi muscoli, sottoposti a uno stress continuo, sviluppano un pattern di compenso che **si ripercuote sull'intera colonna vertebrale**.

Il rachide cervicale ruota verso il lato dominante, mentre quello dorsale si inclina in modo compensatorio, aprendo la strada a potenziali curve scoliotiche funzionali.

Le conseguenze di questa postura scorretta **non si limitano ai muscoli direttamente coinvolti** nella scrittura. Si osserva frequentemente un ipertono dei muscoli cervicali posteriori, accompagnato da un accorciamento del piccolo pettorale e da uno squilibrio nel rapporto di forza tra il trapezio superiore e quello medio. I muscoli stabilizzatori della scapola, fondamentali per una corretta postura, tendono a indebolirsi, compromettendo ulteriormente l'equilibrio posturale generale.

A livello **articolare**, le ripercussioni sono altrettanto significative. L'articolazione scapolo-omerale subisce un'alterazione del suo normale ritmo di movimento, aumentando il rischio di sviluppare sindromi da **impingement**. Le articolazioni vertebrali, sottoposte a uno stress anomalo, vedono compromessa la loro mobilità segmentaria, con un aumento della pressione sulle faccette articolari. Se questa situazione persiste nel tempo, le conseguenze possono diventare **strutturali**. Le curve fisiologiche della

colonna vertebrale possono modificarsi, la posizione scapolare a riposo può alterarsi e l'intero sistema posturale può subire una **disorganizzazione globale**. I bambini spesso manifestano sintomi come **cefalea tensiva, cervicalgia, dorsalgia** e un **precoce affaticamento** durante le attività di scrittura.

Ancora più preoccupante è la progressiva riduzione della loro capacità di mantenere una postura eretta corretta. Fortunatamente, esistono **strategie efficaci per prevenire e contrastare queste problematiche**. L'intervento deve partire da modifiche ergonomiche concrete: l'utilizzo di **supporti inclinati** per i quaderni, con un'angolazione di 15-20 gradi, può fare una differenza significativa.

È fondamentale anche adeguare l'**altezza del piano di lavoro** e prestare attenzione al corretto posizionamento del materiale scolastico. Parallelamente alle modifiche ambientali, è essenziale introdurre un **programma di esercizi mirati**. La mobilizzazione cervicale, il rinforzo dei muscoli stabilizzatori della scapola e lo stretching dei muscoli pettorali e cervicali devono diventare parte della routine quotidiana.

Un aspetto spesso sottovalutato, ma cruciale, è l'**educazione alla consapevolezza posturale**: insegnare ai bambini a riconoscere e correggere autonomamente le posture scorrette può fare la differenza nel lungo periodo. Tutto questo richiede un approccio integrato e multidisciplinare.

La collaborazione tra insegnanti, genitori e professionisti della salute è fondamentale per implementare strategie efficaci di prevenzione e intervento. Solo attraverso una maggiore consapevolezza e un intervento tempestivo possiamo proteggere lo sviluppo muscolo-scheletrico dei nostri piccoli studenti, garantendo loro un **futuro di benessere posturale**.

Seamless Technology. L'Invisibile alleato della crescita.

Le maglie **P+ YOUNG UP 2.0**, **P+ YOUNG EASY UP 2.0** e la canotta **P+ YOUNG BASIC**, rappresentano la frontiera della correzione posturale pediatrica. Tecnologia seamless, microfibra e trattamento batteriostatico si combinano per affrontare **contratture muscolari** e **atteggiamenti posturali scorretti**. Un approccio olistico che trasforma la riabilitazione da necessità medica a esperienza di **crescita e fiducia**.

**PER UN BENESSERE POSTURALE
SEMPRE CON TE**

colonna vertebrale possono modificarsi, la posizione scapolare a riposo può alterarsi e l'intero sistema posturale può subire una **disorganizzazione globale**. I bambini spesso manifestano sintomi come **cefalea tensiva, cervicalgia, dorsalgia** e un **precoce affaticamento** durante le attività di scrittura.

Ancora più preoccupante è la progressiva riduzione della loro capacità di mantenere una postura eretta corretta. Fortunatamente, esistono **strategie efficaci per prevenire e contrastare queste problematiche**. L'intervento deve partire da modifiche ergonomiche concrete: l'utilizzo di **supporti inclinati** per i quaderni, con un'angolazione di 15-20 gradi, può fare una differenza significativa.

È fondamentale anche adeguare l'**altezza del piano di lavoro** e prestare attenzione al corretto posizionamento del materiale scolastico. Parallelamente alle modifiche ambientali, è essenziale introdurre un **programma di esercizi mirati**. La mobilizzazione cervicale, il rinforzo dei muscoli stabilizzatori della scapola e lo stretching dei muscoli pettorali e cervicali devono diventare parte della routine quotidiana.

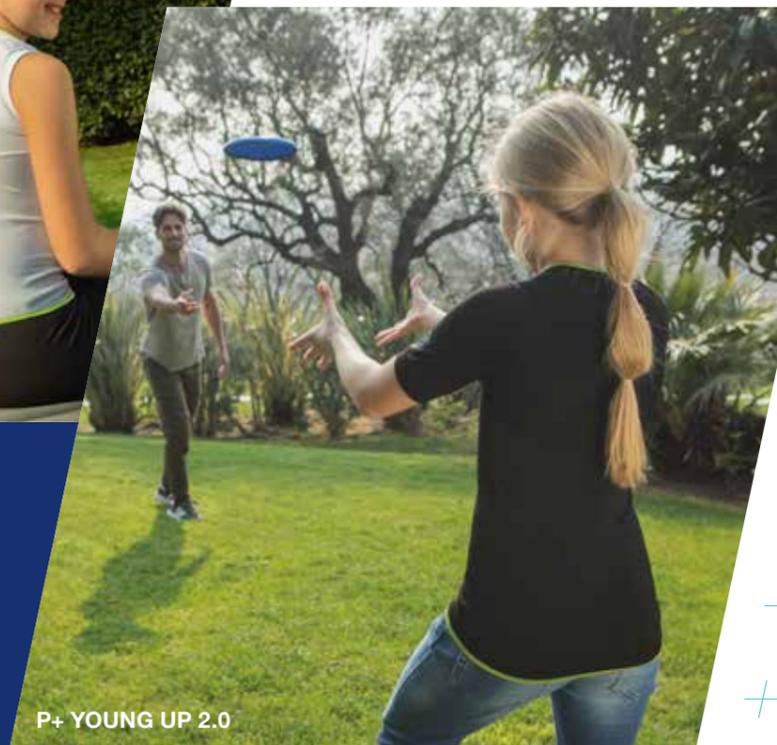
Un aspetto spesso sottovalutato, ma cruciale, è l'**educazione alla consapevolezza posturale**: insegnare ai bambini a riconoscere e correggere autonomamente le posture scorrette può fare la differenza nel lungo periodo. Tutto questo richiede un approccio integrato e multidisciplinare.

La collaborazione tra insegnanti, genitori e professionisti della salute è fondamentale per implementare strategie efficaci di prevenzione e intervento. Solo attraverso una maggiore consapevolezza e un intervento tempestivo possiamo proteggere lo sviluppo muscolo-scheletrico dei nostri piccoli studenti, garantendo loro un **futuro di benessere posturale**.



P+ YOUNG BASIC

LINEA POSTURE PLUS SYSTEM



P+ YOUNG UP 2.0

Il Centro Ortopedico S.T.O di Torino è da più di trent'anni una realtà tangibile di cura e ricerca per la cura della postura dei più piccoli. Quello che lo contraddistingue è l'accezione di "laboratorio". Un mondo ancora professionalmente unico ed intatto che si occupa di costruire "su misura" ciò che serve per curare i traumi comuni o le patologie più importanti dei piccoli pazienti. A questo si aggiunge la frequentazione profonda con FGP e alla sua linea Kidz POP. Ne abbiamo parlato con la Dott.ssa Barbara Devietti, Responsabile Qualità dell'azienda dal 1998.

Che tipo di approccio avete dal punto di vista posturale riguardo alle problematiche dei bambini e quali sono gli strumenti e i dispositivi che usate con maggior frequenza?

Il nostro centro è specializzato principalmente nel trattamento della scoliosi, e da questo punto di vista procediamo di base con le nostre produzioni su misura. È però ormai da molto tempo che abbiamo una collaborazione speciale con FGP, anzi possiamo dire che siamo "decisamente forniti". Dalle polsiere, ai tutori, alle ginocchiere, alle cavigliere fino ai collari della linea Aspen Kidz ad esempio, che è uno dei nostri punti forti. Questo perché seguiamo un iter di analisi posturale che passa non solo attraverso le nuove tecnologie (che aiutano sempre) ma ci avviciniamo allo studio della postura legata anche a fattori patologici.

La Dott.ssa Devietti lavora a contatto con i pazienti più piccoli da quando, durante il suo percorso di studi accademico in Lingue, ha cominciato a dare una mano nei pomeriggi di studio ai suoi genitori, fondatori del Centro. Il rapporto che si è instaurato subito con i bambini che venivano accompagnati dai loro genitori per un piccolo trauma o un sospetto di colonna vertebrale asimmetrica, si è trasformato molto velocemente nella voglia di dare esami che eludessero dal suo piano di studi.

Così tra un esame e l'altro ha iniziato a frequentare le lezioni di Psicologia dell'età evolutiva, e dopo la laurea la scelta è con grande naturalezza ricaduta sul comparto medico. E da quel momento sono passati trent'anni.

Come si trasforma una professione in un percorso imprenditoriale "di cuore"?

Semplice. Quando si è di fronte ad un bambino che ha bisogno d'aiuto, la prima cosa che nasce dentro è il desiderio di fare ogni cosa con grande entusiasmo e soprattutto passione. Sappiamo di essere una realtà di nicchia, ma questo nel tempo ci ha solo ricoperto di grandi soddisfazioni per i risultati raggiunti, insieme anche con mio marito che ha dedicato e dedica ogni giorno, il suo tempo allo studio di nuove metodiche di approccio alle tante problematiche che ci si presentano.

Per questo motivo abbiamo grande complicità con i prodotti della linea Kidz POP di FGP.

La qualità dei materiali è davvero ottima e il brand si pone nei riguardi dei bambini in maniera molto attenta. Quello che poi apprezziamo di più è il contatto diretto che abbiamo da sempre con i suoi rappresentanti. Quando si presenta un catalogo di prodotti impiegati soprattutto per questa tipologia di utenza, il lato umano è fondamentale. E per fortuna FGP non vende online. Anche perché non ritengo sia utile una strategia che impieghi per questo tipo di articoli ortopedici una vendita a banco. Inoltre i numeri dei bambini sono molto bassi in questo campo, quindi vanno fatte le scelte giuste con i materiali giusti.

Come si svolge l'accoglienza e il primo contatto con i bambini che vengono presso il vostro centro?

Prima di tutto l'ambiente in cui ci muoviamo nelle prime fasi non è assolutamente asettico. I muri sono colorati di verde e lilla. Abbiamo un orso alto un metro e mezzo, anche lui con il suo dispositivo ortopedico. Cerchiamo di giocare prima di tutto sull'empatia. Una piccola sedia con un tavolino servono per far dimenticare che ci si trovi in un ambiente medico.

E poi soprattutto all'arrivo del piccolo paziente, sappiamo fin da subito che non è lui che dobbiamo tranquillizzare, ma soprattutto i genitori o i nonni che lo accompagnano. Questa capacità di mettere in assetto sereno un adulto serve molto a fare in modo che la sua ansia non si rifletta sui bambini.

Gli stessi neonati, in età pre-vocale, possono assorbire la tensione percepita. E con i tutori FGP tutto questo ci viene molto facile, perché sono colorati, e molto spesso quando li posizioniamo facciamo sentire i piccoli come dei supereroi. Questo perché essere unici, gli spieghiamo deve essere sempre un "plus".

Come capire quali sono le prime avvisaglie legate ad una scorretta postura nei bambini? Ne abbiamo parlato con la Dott.ssa Angela De Venuto, chirurgo ortopedico specialista in Ortopedia Pediatrica, all'Ospedale Maggiore Novara.

Le sue preziose indicazioni riguardo ad ogni step da tenere in considerazione ci portano ad un'attenta analisi di quelli che dovrebbero essere i comportamenti da adottare, soprattutto in ambito genitoriale e scolastico.

Quali sono i segnali precoci a cui i genitori dovrebbero prestare attenzione per individuare problemi posturali nei bambini?

I genitori oggi giorno sono chiamati ad affrontare numerosi problemi soprattutto di fronte ad un piccolo soggetto in continua crescita e cambiamento, ma è importante individuare dei campanelli di allarme in quanto atteggiamenti errati in tenera età possono portare a gravi problemi in età adulta. L'età da tenere sotto controllo va dall'inizio della scolarizzazione all'adolescenza, soprattutto se pensiamo a quante ore i nostri figli passano seduti, circa dieci ore tra scuola, compiti, TV e videogames.

Da ciò emerge che forse il momento più importante da controllare è quello legato alla postura statica, che è quella che nel tempo influenza maggiormente la struttura vertebrale. Valutare che il piccolo, se richiamato, assuma la posizione corretta è probabilmente il metodo più semplice per capire se qualcosa non procede correttamente. Se persiste una posizione delle spalle o del bacino differente o se entrambi i piedi non toccano in maniera simmetrica il terreno, bisogna indagare.

Per una valutazione più approfondita è necessario osservare il bimbo semi-nudo (magari in occasione del post-doccia) e in stazione eretta con le braccia lungo i fianchi. Ci si pone posteriormente e si guarda se sono presenti asimmetrie nell'altezza delle spalle, nella "forma" delle scapole, differenze tra i fianchi (triangoli della taglia) e asimmetrie toraciche (sia anteriormente che posteriormente), così come è importante valutare gli abiti indossati (si può notare a volte un orlo del pantalone maggiormente rovinato rispetto al contro-laterale). Durante questa fase la rapida crescita può portare a cifosi/ipertoroidi o scoliosi che necessitano di una visita specialistica.

Innovazione e comfort nei tutori pediatrici

Come affrontare la necessità di indossare un tutore quando si ha l'energia di un ragazzino? FGP Kidz POP, una linea completa progettata per accompagnare i pazienti dai 4 ai 13 anni nella fase post-infartuato e post-operatoria. FGP Kidz POP offre soluzioni tecniche avanzate, sviluppate in collaborazione con specialisti del settore e pensate per le esigenze dell'età pediatrica. I tutori sono facilmente adattabili a diverse corporature e realizzati con materiali sicuri e confortevoli. Grazie alle nuove grafiche e ai colori vivaci, i tutori possono essere indossati con naturalezza, rendendoli ideali per un target pieno di energia.

LA RIABILITAZIONE A COLORI



Come influisce l'uso prolungato di dispositivi elettronici (come tablet e smartphone) sulla postura dei più piccoli?

L'uso prolungato di dispositivi elettronici non determina l'insorgenza di deviazioni scoliotiche, ma può influenzare l'assunzione prolungata di posture scorrette in ipercifosi e la comparsa di cervicalgie o dorsalgie. I cambiamenti della cifosi dorsale e la rigidità dolorosa cervicale possono dipendere dall'uso eccessivo e scorretto di *smartphone* in soggetti con insufficienza dei legamenti para e perivertebrali e dei muscoli erettori della colonna. Più in basso è il telefonino, maggiore è la flessione del collo e maggiore diventa lo sforzo muscolare, secondo alcuni studi "stare chinati sul telefonino è come portare un bambino normopeso di 8 anni sulle spalle" (una inclinazione di 60° equivale a portare un peso sulle spalle di 27 kg!).

Altro fattore che può influenzare la postura degli alunni in ipercifosi è il peso ed il posizionamento dello zaino sulle spalle, specie se indossato con le cinghie asimmetriche. Va sottolineata l'importanza dello svolgimento di attività sportiva, che dovrebbe sostituire l'uso prolungato di *smartphone* o comunque compensare le ore che il piccolo passa in posizione seduta.

Quali sono le terapie o gli interventi più comuni per correggere i difetti posturali in tenera età?

Per tenera età si considera il periodo che va fra i 3 e 6 anni (fase della prescolarizzazione), fase in cui il piccolo conosce il suo corpo e lo mette alla prova. Insegnare a questa età una corretta postura sia da seduto che in piedi ed insegnare a mantenersi in forma porta una riduzione della probabilità che durante la crescita emergano problematiche e aggravamenti. L'attività fisica intesa come igiene personale dovrebbe essere prioritaria nell'educazione di un bambino, tale imprinting avrà un effetto in tutto l'arco della sua vita. Ricordiamoci anche che sul mercato esistono numerosi presidi che favoriscono la correzione ed il mantenimento della corretta postura, come la palla posturale che potrebbe essere un gioco divertente per bambini e adolescenti o l'utilizzo della maglietta posturale P+ YOUNG UP di FGP che favorisce l'assunzione di posture corrette per tempi prolungati.

In quali casi è necessario il coinvolgimento di un fisioterapista o di un osteopata per supportare il miglioramento della postura?

Nel mondo ideale sarebbe bello che durante le ore scolastiche si potessero fare delle lezioni con figure specializzate nel mantenimento della corretta postura. La pratica della ginnastica posturale permette ai bambini di ottenere molti benefici tra cui la percezione statica e dinamica, la rieducazione tridimensionale, la tonificazione mirata, la stabilizzazione e il rinforzo della colonna vertebrale, l'equilibrio e la propriocettività, il miglioramento dello sviluppo psicomotorio, il miglioramento dello stato energetico e dell'ossigenazione.

Una buona postura trasmette fiducia e crea un'impressione positiva negli altri. Differente è il coinvolgimento del fisioterapista dopo prescrizione specialistica di ginnastica posturale, che avviene dopo valutazione clinica per la presenza di alterazioni posturali che devono essere corrette. In questi casi la fisioterapia è mirata a coinvolgere particolari gruppi muscolari, per portarli ad un lavoro sincrono con la restante muscolatura.

A che età è consigliabile effettuare il primo screening posturale?

La scoliosi infantile è una patologia che può portare, se trascurata, a complicanze importanti nello sviluppo del bambino, non solo da un punto di vista ortopedico. È fondamentale che la diagnosi sia precoce per poter correggere il difetto quando è ancora lieve, da qui l'importanza dello screening per le scoliosi eseguito al momento opportuno. Se la diagnosi è precoce la terapia è più semplice, i pediatri di famiglia e i genitori sono il punto focale di questo processo.

A grandi linee l'età maggiormente coinvolta in cui iniziano i primi segnali è fra i 6-16 anni, ma ogni fase di accrescimento deve essere attentamente valutata.

Il Dottor Gianni Monzali del Laboratorio Ortopedico Monzali di Bologna, rappresenta un'altra realtà di tecnici ortopedici che fanno capo ad una produzione di presidi medici per la cura e il sostegno di varie patologie posturali.

Una realtà di sicurezza e qualità che da sempre si adopera per i piccoli pazienti. Gli abbiamo fatto qualche veloce domanda.

Quanto sono utili i tutori nella gestione delle patologie ortopediche pediatriche? E in quali specifici casi e condizioni si dimostrano particolarmente efficaci?

I tutori risultano fondamentali per la gestione di patologie pediatriche sia in ambito post-traumatico sia in ambito post-chirurgico.

Quali sono le caratteristiche principali che Lei cerca in un tutore ideale per i pazienti pediatrici?

La leggerezza per una facile accettazione da parte del paziente, ulteriormente data anche dalla estetica, la adattabilità e la versatilità per poter meglio soddisfare tutte le situazioni che necessitano l'uso di questi presidi, ed in ultimo, la loro indossabilità che permette al tecnico ortopedico un facile posizionamento.

Nell'ambito del suo reparto, quali sono le patologie ortopediche più comunemente riscontrate e trattate nei piccoli pazienti?

Essendo un tecnico ortopedico i pazienti sui quali utilizzo questi strumenti sono per lo più trattamenti post-traumatici o post-chirurgici.

Che accorgimenti e strategie adotta per garantire il massimo comfort e aderenza dei tutori? E come cerca di bilanciare le esigenze funzionali con l'aspetto psicologico dei giovani pazienti?

La scelta e la varietà di taglie sono fondamentali per garantire comfort e giusto sostegno nelle varie patologie. È importante, trattando piccoli pazienti, un approccio amichevole, non troppo formale. Fondamentali sono il colore e i disegni, per ottenere una compliance migliore e quindi una cura efficace.

Abbiamo parlato di postura in età pediatrica con la Dott.ssa Maria Rosa Cinquegrani, Pediatra e Responsabile del reparto di Neonatologia della Clinica Candela di Palermo. La sua esperienza trentennale con i piccoli nati, in particolare, e poi con i bambini in tutte le loro fasi evolutive, l'hanno resa un importante punto di riferimento per professionalità e innovazione nel suo campo.

A che età inizia ad essere importante la postura dei bambini?

Di solito, intendiamo per postura l'insieme di posizioni che le parti del corpo assumono tra loro determinando l'atteggiamento della persona nello spazio. La valutazione della postura rappresenta un aspetto importante di ogni bilancio di salute, dai primi mesi di vita e in tutto il periodo di crescita, ma soprattutto si presta maggiore attenzione tra i 6 e i 12 anni, periodo in cui la colonna vertebrale è in fase di sviluppo. Se dovessimo fare un riepilogo delle fasi dello sviluppo posturale partiremmo naturalmente dal neonato e dalla posizione corretta assunta durante il sonno. Ed è proprio in questa fase che ha inizio lo sviluppo del tono muscolare e della consapevolezza corporea.

Nella prima infanzia, e cioè tra i 3 e i 12 mesi si ha lo sviluppo delle abilità motorie attraverso il rotolamento, il gattonamento e la posizione seduta. I bimbi imparano ogni movimento in autonomia, tappa dopo tappa, quando sono pronti. L'adulto ha qui il compito di stimolare, in questa fase, la simmetria e il rafforzamento muscolare.

Dai 3 ai 5 anni avremo l'età prescolare, che poi è la fase di maggiore mobilità e indipendenza durante la quale il controllo posturale diventa essenziale. Questo è anche l'inizio delle attività scolastiche che necessitano di una buona postura per scrivere ed ascoltare. Il periodo in cui la colonna è più in fase di sviluppo è quello dell'età scolare. Ed è proprio in questa fase che noi consigliamo un controllo della postura con una diagnosi precoce di anomalie, in maniera tale da prevenire problemi muscolari e scheletrici.

Quali sono i principali problemi posturali che possono insorgere durante l'infanzia e la prima infanzia?

Durante queste due fasi ci sono possibilità di insorgenza di diversi problemi posturali che possono causare disagio, dolore e problemi di salute a lungo termine. Dall'atteggiamento scoliotico, all'ipercifosi, al piede piatto, fino alla sindrome di *text neck*, mi riferisco alla postura della testa in posizione prolungata in avanti, flessa e con squilibri muscolari e articolari protratti per molte ore della giornata (collo flesso davanti a *smartphone*, *tablet* e computer).

Quali sono i segnali a cui i genitori dovrebbero prestare attenzione per individuare eventuali problemi posturali nei loro bambini?

La cattiva postura, nell'immediato, può scatenare nei bambini i primi dolori al collo, alla schiena, ai piedi, alle ginocchia. Nel tempo tali condizioni possono poi portare ad un consolidamento della scorretta postura e a una condizione di patologie e disfunzioni. Per poter intervenire in modo tempestivo è necessario un lavoro di squadra con tutte le figure che ruotano intorno al bambino: i genitori, gli insegnanti, gli allenatori, i pediatri e i dentisti. I segnali a cui prestare attenzione sono tanti. Un affaticamento rapido, soprattutto durante le attività fisiche. L'avvertimento di un dolore alla schiena, al collo o alle spalle, dopo diverse ore di studio o dopo attività sportive. Una evidente asimmetria nelle spalle e nei fianchi, una postura scorretta durante il sedere e una pronunciata difficoltà nel coordinare movimenti semplici come correre o saltare. Spesso ce ne accorgiamo anche da una semplice andatura irregolare.

Quali consigli darebbe ai genitori per favorire una corretta postura fin dai primi mesi?

Favorire una corretta postura fin dai primi mesi di vita è davvero fondamentale per lo sviluppo sano del bambino. I genitori di oggi, molto più attenti e consapevoli perché informati, dovrebbero prestare attenzione alla posizione supina assunta durante il sonno. Consiglio sempre di mettere il piccolo a dormire sulla schiena (per ridurre il rischio di SID), alternando poi la direzione della testa per prevenire la plagiocefalia o le asimmetrie craniche posturali. Incoraggiare la procedura del *Tummy Time* quando il piccolo è sveglio per rinforzare i muscoli del collo e della schiena. Utilizzare sempre culle e seggiolini ergonomici che supportino correttamente la schiena e il collo, evitando così di tenere il bambino in posizioni che possano forzare la colonna vertebrale. Favorire attività che stimolino il movimento libero, come rotolare, gattonare, camminare. Tutto questo permette al bambino di sviluppare i muscoli delle braccia, delle gambe, del collo e della schiena. Questo sviluppo muscolare è essenziale per sostenere una postura corretta e per facilitare il passaggio alle fasi successive del movimento.

Quando il bambino inizia a sedersi, è bene assicurarsi che lo faccia su superfici stabili e sempre con un supporto adeguato. Evitiamo di lasciare il piccolo seduto per lunghi periodi su seggiolini o passeggini. Oltre naturalmente ai controlli pediatrici regolari, io consiglio sempre ai genitori di farsi promotori della camminata a piedi scalzi, perché i piedini nudi permettono ai bambini di sentire il terreno sotto di loro, migliorando la capacità di percepire la posizione del proprio corpo nello spazio. Soprattutto questo aiuta a sviluppare l'equilibrio e la coordinazione motoria.

Quanto incidono le attività ludiche e il gioco libero sulla salute posturale?

Le attività ludiche e il gioco libero hanno grandissima importanza nella salute posturale dei bambini, influenzandola positivamente attraverso diversi benefici che ho osservato nella mia esperienza clinica. Come pediatra specializzata in neonatologia, posso confermare che il gioco rappresenta molto più di un semplice momento ricreativo: è un vero e proprio strumento di crescita che agisce in profondità sullo sviluppo muscolare e posturale. Durante il gioco attivo, i bambini rinforzano naturalmente i muscoli della schiena, del collo e del tronco, creando le basi di una postura corretta e armoniosa. La libertà di movimento che caratterizza il gioco spontaneo permette ai piccoli di migliorare l'equilibrio, la coordinazione motoria e la consapevolezza corporea. Correre, saltare, arrampicarsi non sono solo azioni divertenti, ma veri e propri esercizi che prevengono l'insorgenza di posture scorrette e riducono i rischi di infortuni. In particolare, ho notato come il gioco all'aperto stimoli i sensi e promuova movimenti variabili, essenziali per uno sviluppo posturale equilibrato. La dimensione sociale del gioco, poi, introduce ulteriori variazioni posturali attraverso l'interazione con gli altri bambini. È importante sottolineare che queste attività rappresentano un naturale antidoto alla sedentarietà e all'uso prolungato di dispositivi elettronici, aiutando i bambini a mantenere un corretto assetto posturale sin dalla primissima età.

Quali sono i benefici di una buona postura durante l'infanzia per la salute e lo sviluppo del bambino a lungo termine?

La postura rappresenta molto più di una semplice disposizione fisica, è un elemento cruciale per la salute e lo sviluppo armonico del bambino, con implicazioni che si protraggono ben oltre l'infanzia. Come specialista che si occupa di sviluppo infantile, posso affermare che una postura corretta agisce su molteplici livelli, influenzando non solo l'aspetto muscolo-scheletrico, ma anche le funzioni cognitive, respiratorie ed emotive. Durante la crescita favorisce uno sviluppo verticale della colonna vertebrale che previene potenziali deformità e problematiche future. La respirazione, ad esempio, trae immediati benefici da un corretto assetto posturale. Un torace ben aperto consente una ventilazione polmonare più efficace, migliorando l'ossigenazione e di conseguenza le prestazioni cognitive. Questo meccanismo si riflette direttamente sulla capacità di concentrazione e sulle performances intellettive del bambino. Non è da trascurare l'aspetto psicologico, a mio avviso. Una postura corretta veicola fiducia e sicurezza. I bambini che mantengono un portamento equilibrato tendono a relazionarsi con maggiore scioltezza con i coetanei, riducendo nello stesso tempo i livelli di tensione muscolare e di stress.

La cosa più importante è lasciare che i bambini siano bambini. C'è una frase che tengo sempre a riportare ed è questa tratta dal Piccolo Principe "Tutti gli adulti sono stati bambini, ma pochi se ne ricordano".

