

Sviluppo della postura infantile

Cosa bisogna sapere sulla crescita del bambino

Dr.ssa Cecilia Von Hofsten, D.C.

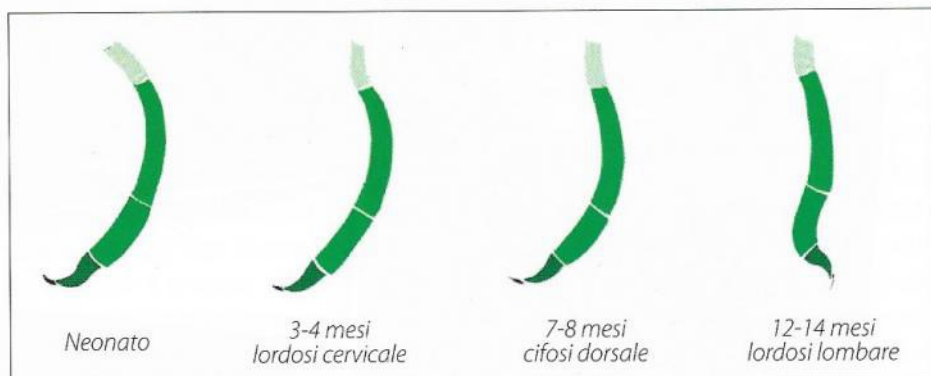
Nel nostro lavoro di chiropratici abbiamo la speciale opportunità di vedere e trattare un buon numero di neonati: alcuni di loro ci vengono sottoposti per l'individuazione e il trattamento di problemi che si sono già manifestati, mentre altri vengono portati dai genitori con l'intento di prevenire problemi posturali che potrebbero presentarsi durante la crescita.

La postura è la capacità del corpo, che reagisce alle sollecitazioni del mondo esterno, di controllare la sua posizione nello spazio. La postura può essere sia statica (seduto in una posizione) sia dinamica (mantenere l'equilibrio).

Una postura statica "povera", che risponde in modo inadeguato o scorretto allo stress sul corpo e sulla colonna vertebrale, può creare delle cattive abitudini influenzando sul modo in cui un bambino cresce e sul suo stato posturale a lungo termine. La postura può anche avere un'influenza sulla capacità del bambino di raggiungere le tappe importanti dello sviluppo come stare seduto, gattonare ed imparare a camminare.

Le basi di sviluppo della colonna vertebrale infantile

La spina adulta è a forma di 'S' e presenta quattro lievi curve che assistono l'equilibrio, l'ammortizzazione e la flessibilità del nostro corpo. Le curve della nostra colonna vertebrale ci aiutano ad assorbire le sollecitazioni poste sulla nostra schiena. I bambini non nascono con la spina a forma di 'S', ma a forma di una lunga 'C'. Questo è il motivo per cui i bambini sembrano rannicchiati: la gravità non ha ancora allungato e modificato la loro colonna.



La spina dorsale del bambino si modifica ed assume la forma a 'S' durante il primo anno di crescita. Quando impara a sollevare e a tenere su la testa, si inizierà a sviluppare la prima curva, la lordosi cervicale, in cima alla colonna vertebrale. Quando il bambino sta a pancia in giù, allena la parte lombare e, piano piano, si formerà la corretta lordosi lombare. Quando, poi, intorno al primo compleanno, comincia a stare in piedi ed a camminare, possiamo dire che la spina del bambino ha acquisito la forma a 'S', tipica, come detto, di una spina dorsale sviluppata.

Il neonato non sta naturalmente disteso a pancia in su (supino), ma tiene le gambe tirate su per permettere alla spina dorsale di adottare la forma naturale a 'C', descritta in precedenza. Quando il bambino si trova in posizione orizzontale a pancia in su per lunghi periodi, come nella carrozzina, la spina dorsale viene appiattita, poiché il peso del corpo preme sulla colonna vertebrale e ne inibisce lo sviluppo normale.

Questo non significa che non si debba mettere il neonato a dormire a pancia in su, anzi, è proprio la posizione che viene consigliata dai pediatri per ridurre il ri-

schio di sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS). Significa, invece, che si dovrebbe cercare di ridurre la quantità di tempo che il bambino trascorre in questa posizione, per esempio mettendo il bambino sul fianco o portandolo nel marsupio o nella fascia.

Seggiolini auto e lo sviluppo della colonna vertebrale infantile

L'ovetto per l'auto, pur consentendo alla spina dorsale del bambino di rimanere nella sua forma naturale a 'C', presenta comunque un problema per lo sviluppo della colonna vertebrale infantile.

Quando il bambino sta seduto in una posizione obbligatoria, come nel seggiolino per l'auto o nel passeggino, non usa - e quindi non rafforza - i muscoli posturali che servono per stare seduto da solo e, più avanti, per tenersi nella posizione eretta autonomamente. Tenere un bambino nell'ovetto per lunghi periodi di tempo può quindi provocare un ritardo dello sviluppo spinale.

Gli esperti consigliano di non far trascorrere, in linea di massima, più di due ore al giorno in un seggiolino per l'auto.

Ovviamente, l'uso del seggiolino per l'au-