

Il trattamento chinesiológico della scoliosi

La prescrizione deve essere fatta dal Medico che precisa la diagnosi, gli orientamenti e le eventuali controindicazioni, così come il numero e la frequenza delle sedute.

Nella scoliosi sono presenti alterazioni funzionali a livello: Neuromotorio – Biomeccanico – Organico – Psicologico.

La Ginnastica Correttiva è uno strumento efficace nella prevenzione e nella cura di tali alterazioni ed è il filo conduttore del trattamento, qualunque sia l'età di comparsa della curva, la sua gravità e la sua evolutività, sia associata alla terapia ortopedica e sia a quella chirurgica delle forme evolutive.

Obiettivi a livello neuromotorio e biomeccanico : 1) Apprendimento e successiva integrazione dello schema corporeo di un'immagine più corretta ed equilibrata del rachide. 2) Impiego prudente e limitato delle attività motorie che comportano la mobilizzazione del rachide.

Obiettivi principali a livello organico: 1) Sviluppo della funzione respiratoria (miglioramento della capacità vitale). 2) Attivazione del metabolismo energetico (sviluppo della capacità di sforzo).

Obiettivi principali a livello psicologico: 1) Favorire lo sviluppo di un'immagine positiva del corpo. 2) Non medicalizzare l'intervento terapeutico. 3) La scoliosi non deve mai rappresentare una limitazione alla vita personale e sociale per un giovane.

La Ginnastica Correttiva si prefigge due scopi fondamentali: 1) Costruire un "corsetto neuromuscolare" per offrire un maggiore controllo e una migliore stabilità della colonna. 2) Creare automatismi riflessi di correzione da integrare nei movimenti globali (giochi, sport, ginnastica).

La lezione deve essere individualizzata per ogni ragazzo, con piani di lavoro personalizzati, anche se eseguita in un piccolo gruppo di persone, ognuno esegue i propri esercizi specifici.

In molti casi **la pratica regolare** della ginnastica correttiva e delle attività fisiche, stabilizzano o fanno regredire il valore angolare delle scoliosi minori.

Tutte le scoliosi e le cifosi, anche le più gravi sono state delle piccole curve. Se interveniamo con le cure adeguate, **quando ancora sono lievi**, ben difficilmente si renderà necessario ricorrere a trattamenti lunghi, intensi, lesivi e non sempre soddisfacenti.

Di seguito 7 facili esercizi da eseguire a casa con il tuo corsetto Cheneau.

Dr.F.Mac Domald