

# Bambini e ragazzi: Un articolo su Chiropratica e qualità del sonno.

La chiropratica è una disciplina ormai molto conosciuta soprattutto per problemi della colonna vertebrale nel paziente adulto. Nonostante ciò, il chiropratico ha a sua disposizione le capacità e particolari tecniche per poter trattare efficacemente e in tutta sicurezza anche il paziente pediatrico in tutte le sue fasi di crescita.

Le varie fasi di crescita del bambino vanno di pari passo con diverse abitudini e necessità riguardanti il sonno. Nel neonato il gold standard del sonno è la posizione supina (a pancia in su) per prevenire le morti in culla (SIDS). E' un'assoluta necessità per i primi mesi di vita ma è anche la causa dell'aumento negli ultimi anni di asimmetrie craniali nel neonato e di un lieve ritardo nello sviluppo motorio. Entrambi questi effetti collaterali del sonno nella posizione supina possono essere trattati dal vostro chiropratico di fiducia. Il chiropratico con delle lievissime digitopressioni e altre tecniche delicate riuscirà a riallineare le ossa del cranio e a mantenere una mobilità ottimale per la spina del neonato. Inoltre saprà darvi consigli su come modulare leggermente la posizione supina per alleviare la pressione sulle zone più appiattite del cranio e vi suggerirà come rinforzare la muscolatura dorsale del bambino (tummy time/tempo a pancia in giù). E' infatti necessario che sin dai primi mesi, da sveglio, il bambino passi del tempo nella posizione prona così da sviluppare la muscolatura e da raggiungere i vari traguardi di sviluppo motorio nei giusti tempi. In questa fase di vita del bambino, un materasso che sostenga senza essere troppo resistente è adeguato. Uno studio della rivista *Pediatric Orthopedics* del 2010 ha inoltre visto che la fisiologica (normale) cifosi toraco-lombare nel neonato tende a non risolversi spontaneamente con l'avvento della postura eretta nei casi in cui il bambino sia stato fatto dormire troppo nella posizione eretta o seduta. Ecco di nuovo l'importanza di garantire al bambino del sonno da sdraiati con un giusto livello di resistenza e di pressione su cranio e spina e del tempo a pancia in giù da svegli e attivi.

Con il raggiungimento dell'abilità di camminare, aumentano le ore di postura eretta e si vanno quindi a formare le fisiologiche curvature della spina: lordosi cervicale, cifosi dorsale e lordosi lombare. Inizia la fase cruciale dello sviluppo spinale nella quale si potrebbe incorrere nella formazione della scoliosi, l'anomala curvatura a S della colonna vertebrale. La più comune causa di scoliosi è idiopatica, cioè spontanea. Il Chiropratico in questo caso tramite la manipolazione vertebrale, esercizi posturali e specifiche tecniche per la muscolatura riesce a tenere sotto controllo la maggior rigidità di certe aree della spina, a mantenere una buona simmetria ed equilibrio compensatorio muscolare e in certi casi riesce persino a interrompere la progressione della curvatura scoliotica. In caso di scoliosi il buon riposo è fondamentale, e di nuovo un materasso che abbia delle resistenze modulate per la giusta età e sviluppo muscoloscheletrico è cruciale. E' stato visto da uno studio brasiliano condotto nel 2015 che uno dei fattori di rischio in bambini e

adolescenti per lo sviluppo della scoliosi è la pratica di uno sport agonistico combinata a più di 10 ore di sonno. Questo farebbe intendere quanto le ore e la qualità del riposo influiscano sullo sviluppo spinale. Allo stesso tempo è stato notato nello stesso studio che nella popolazione femminile l'avvento dell'ipercifosi dorsale (tendenza ad ingobbirsi) sarebbe associato a più di 10 ore di sonno a notte ed ad una vita sedentaria. Anche in questo caso il chiropratico può consigliarvi uno stile di vita adeguato a potenziare l'effetto del trattamento stesso per ottenere risultati ottimali.

Nella fase in cui si sviluppano le capacità linguistiche (dall'anno in poi) c'è evidenza scientifica che suggerisce uno stretto legame tra una buona qualità del sonno e migliori abilità di comunicazione (processi fonologici) dovuti a migliori aspetti miofunzionali. Aumenterebbe la concentrazione del bambino e lo renderebbe in grado di assimilare e riprodurre al meglio i fonemi/suoni posizionando in maniera corretta la muscolatura facciale e la lingua. La postura della cervicale ha una fortissima influenza su questa muscolatura e mantenere un corretto assetto posturale può giocare un ruolo di sostegno anche nello sviluppo del linguaggio.

Un buon riposo è inoltre molto importante in patologie respiratorie presenti anche in età pediatrica. Importante è la scelta di tessuti naturali e anti-acaro; un giusto sostegno della cassa toracica può essere di aiuto in chi soffre di problemi come asma e apnee notturne. La scelta del materasso adeguato abbinata al trattamento chiropratico è in grado di aumentare la mobilità dorsale e toracica incrementando la capacità polmonare e rendendo il respiro meno difficoltoso sia in fase di sonno che di veglia.

In conclusione, la miglior garanzia di buona crescita e sviluppo per il bambino non è un maggior numero di ore di sonno ma una miglior qualità del riposo. Una colonna vertebrale ben sbloccata, allineata e con un giusto tono muscolare abbinata ad un riposo su una superficie appositamente modulata per la giusta età scheletrica del bambino è un ottimo passo verso un fisico capace di dare il meglio di sé ad ogni età.