



**Il chiropratico:  
il vostro primo  
interlocutore per  
le questioni riguardanti  
la colonna  
vertebrale ed il  
sistema nervoso**

Le persone con dolori alla colonna vertebrale o disturbi al sistema nervoso sono al centro dell'attività dei chiropratici. Da otto a nove anni di studi e una successiva formazione continua in medicina e chiropratica rendono questi specialisti i primi interlocutori a cui rivolgersi quando si avvertono dolori muscolo-scheletrici. Il chiropratico può fare una diagnosi completa riguardo alle cause dei disturbi. Il chiropratico tratta il paziente in maniera manuale, cioè utilizzando le proprie mani.

In molti casi si riesce così ad evitare l'uso dei medicinali o un intervento chirurgico. Le prestazioni chiropratiche sono coperte dall'assicurazione di base.



## Contatti

### ChiroSuisse

Sulgenauweg 38, CH-3007 Berna

Telefono +41 31 371 03 01

info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

Gen 2023

# Mal di schiena nei bambini





## L'obiettivo della terapia è correggere la postura

### Sedentarietà e posizione sbagliata sulla sedia

Un bambino su due nell'età compresa fra gli undici e i sedici anni lamenta problemi alla colonna vertebrale ed uno su quattro soffre regolarmente di mal di schiena e mal di testa. Le conseguenze sono l'insorgenza di ulteriori disturbi e l'assunzione di antidolorifici. Molti bambini hanno problemi di sedentarietà.

A scuola stanno seduti davanti a banchi scomodi e su sedie inadeguate dal punto di vista ergonomico. In questo modo i muscoli si stancano presto e la schiena si incurva. Conseguentemente insorgono contratture, mal di schiena, debolezza muscolare, ridotta capacità di carico, mal di testa e difficoltà di concentrazione.

### Obiettivo: correggere la postura

Per il successo del trattamento è fondamentale che il chiropratico riconosca precocemente i disturbi. L'obiettivo della terapia è l'alleviamento dei disturbi ed il miglioramento della postura. Il bambino impara a prestare attenzione alla propria postura e ad allenare la propria muscolatura sotto la supervisione di uno specialista. Il chiropratico tratta le articolazioni che sono già compromesse e informa i genitori e il bambino sulle misure da prendere per ottenere una postura ottimale.



«La prevenzione per una schiena sana comincia nell'infanzia»

### Sedia ideale – banco ideale

La prevenzione per una schiena sana comincia nell'infanzia, tanto a casa quanto a scuola. La sedia ideale deve essere regolabile in altezza, disporre di un sedile antiscivolo ed inclinabile con il bordo anteriore arrotondato e presentare uno schienale arcuato con supporto lombare. Il banco ottimale deve essere regolabile in altezza e non deve limitare la libertà di movimento delle gambe; il piano di scrittura deve essere inclinabile. Quando si sta seduti a lungo bisognerebbe spesso concedersi delle brevi pause in cui effettuare un po' di movimento.