

LA PAROLA AI MEDICI

Dr. med. Giacomo Müller

Specialista in Ortopedia FMH

Tel. (091) 2 02 93

6900 LUGANO, Via Canova 18

E' ormai comunemente nota la frequenza di stati morbosi degli organi di movimento. Negli ultimi decenni medici, enti assicurativi, autorità hanno potuto constatare un preoccupante aumento di sofferenze, incapacità lavorative, invalidità precoci causate da alterazioni degenerative dell'apparato locomotore. In particolare il mal di schiena è già diventato una croce delle attuali generazioni nel nostro paese. Le ricerche di molti studiosi hanno dimostrato che una parte molto ragguardevole dei disturbi della colonna vertebrale è dovuta ad alterazioni subite durante la fase di crescita dell'individuo. Proprio il periodo scolastico coincide con una fase più delicata e decisiva nello sviluppo degli organi di movimento. L'accelerazione osservata nella crescita dei giovani di oggi, lo stile di vita spesso sedentario o perlomeno unilaterale, costituiscono fattori negativi per la formazione in particolare della colonna vertebrale. Questo organo chiave del portamento dell'individuo è minacciato da alterazioni irreversibili già nell'età giovanile.

Il vecchio luogo comune secondo il quale prevenire è meglio che guarire assume un nuovo significato di fronte alla moltitudine dei sofferenti di mali dorsali. Troppo spesso infatti alterazioni acquisite durante l'età della crescita si manifestano in maniera dolorosa soltanto nella vita adulta. Si potranno sì allora curare almeno i sintomi di tali stati morbosi. Trattandosi di affezioni croniche la loro cura sarà spesso lunga, accompagnata da perdite di ore lavorative, da oneri finanziari non indifferenti e da frequenti ricadute. Inoltre in molti casi lo stato morboso di fondo non potrà più essere eliminato.

Per tutti questi motivi una prevenzione efficace ed una scoperta precoce di anomalie degli organi di movimento, in particolare della colonna vertebrale, è importante. Sono questi gli scopi che si prefigge il servizio di ginnastica correttiva nelle scuole. Come in altri settori della medicina, la prevenzione è efficace soltanto se condotta su scala collettiva. E' perciò molto lodevole che il Dipartimento della pubblica educazione si sia adoperato, tramite la sua sezione pedagogica, per l'introduzione di un tale servizio nel cantone Ticino.

Il primo compito sarà quello di prevenire mediante un'istruzione adeguata i difetti di portamento. Tale istruzione va considerata come un complemento necessario all'istruzione scolastica specifica. I maestri di ginnastica correttiva saranno perciò in primo luogo insegnanti e solo in secondo luogo persone paramediche. Un secondo compito è quello di facilitare il lavoro del medico delegato nella scoperta precoce di situazioni patologiche che vanno oltre il semplice difetto di portamento. L'insegnante di ginnastica correttiva ben preparato, potrà, grazie al frequente controllo dei giovani, attirare l'attenzione del medico interessato su evoluzioni sfavorevoli. La cura vera e propria di situazioni patologiche (paramorfismi gravi e dismorfismi) non sarà invece compito dell'insegnante di ginnastica correttiva. Qui dovrà intervenire il personale paramedico specializzato sotto la guida e sotto la responsabilità del medico competente.

Nel loro complesso le misure preventive si rivolgono a tre gruppi di giovani:

- 1. a giovani sani che devono essere preservati da alterazioni dei loro organi di movimento.*
- 2. a giovani ammalati che però possono, mediante diagnosi e misure precoci, essere guariti.*
- 3. a giovani ammalati, che non possono essere guariti perchè portatori di anomalie irreversibili. In questi casi le misure preventive hanno lo scopo di evitare un peggioramento della situazione e di allontanare nella misura del possibile ulteriori fattori negativi. Molte difficoltà potranno essere evitate a questi giovani procedendo ad un orientamento professionale adeguato, che tenga conto cioè del loro particolare stato morboso.*

Naturalmente queste misure preventive non basteranno ad eliminare le malattie degli organi di movimento. Dobbiamo pertanto prevenire e correre ai ripari là dove questo è possibile. Se riusciremo a ridurre la folta schiera dei sofferenti di mali vertebrali avremo già ottenuto molto. Sappiamo però che tutte queste misure preventive su scala collettiva avranno un successo duraturo soltanto se ogni singolo assumerà le sue responsabilità individuali e collaborerà alla difesa della sua salute con una igiene personale e con un comportamento ragionevole.

Dott. med. E. Canevascini

Specialista chirurgia FMH Ortopedia FMH

6901 LUGANO

Palazzo Cabrenna - Piazza Cioccaro

Telefono (091) 2 03 91

Penso proprio che la vita moderna, con l'incremento vertiginoso della motorizzazione, e tutte le altre implicazioni tecnologiche, stia inesorabilmente modificando la biofisiologia dell'uomo.

L'uomo primitivo, è risaputo, era piccolo di statura, aveva arti superiori lunghi, un equilibrio statico ancora incerto nella ricerca di un coordinamento per una stabile stazione eretta e una ben coordinata deambulazione.

Il rachide reggeva agli impulsi del peso corporeo, dei movimenti, con l'ausilio di una muscolatura via via sempre più possente e differenziata mano mano che l'uomo raffinava le sue attività di produzione. La colonna vertebrale di riflesso andava assumendo quella posizione classica, con lordosi e cifosi fisiologiche, così come viene configurata nelle riproduzioni anatomiche. Sennonché, da qualche decennio, venendo a mancare il contributo della muscolatura, stiamo assistendo ad una reale involuzione anatomico-fisiologica dello sviluppo scheletrico, per cui osserviamo molto più frequentemente disturbi di crescita, atteggiamenti viziati, scoliosi idiopatiche, deformità, ecc.

Tutti sanno quanto sia utile uno sviluppo muscolare armonico per un appropriato assetamento del rachide, specie nel periodo prepuberico e puberico. A maggior ragione diventa delicato questo processo, quando lo sviluppo scheletrico si fa rilevante in breve lasso di tempo (sovente 10-12 cm. in un anno). Da queste considerazioni si intuisce l'importanza della ginnastica correttiva profilattica e curativa, e perciò non si può che lodare l'azione intrapresa dal Dipartimento educazione in collaborazione con specialisti qualificati.

Oltre 600 famiglie hanno sottoscritto l'abbonamento alla rivista.

Chi desidera abbonarsi non ha che da versare l'importo di fr. 10 sul c.c.p. 65-3074, Amministrazione di «Scuola Ticinese», Minusio, indicando l'indirizzo completo (cognome, nome, strada o quartiere, località con numero d'avviamento) possibilmente in stampatello.

Presidente del Collegio dei medici delegati

Posso asserire con assoluta tranquillità che i «docenti-studenti» di ginnastica correttiva, sebbene siano solo a circa metà del loro perfezionamento per ottenere il diploma di specializzazione, hanno già solide nozioni diagnostiche, sono idonei a compilare (con il medico scolastico) la scheda antropometrica e sono in grado di decidere con competenza circa la scelta degli allievi da sottoporre alla ginnastica correttiva durante l'anno scolastico 1971/72.

Va da sé che, essendo agli inizi, il Servizio è suscettibile di miglioramenti, sia per la maggior sicurezza che andranno acquistando docenti specializzati e medici scolastici, sia grazie alla loro indispensabile, preziosa, reciproca collaborazione.

Nato male, o meglio, nato morto nel 1956, il Servizio cantonale per la ginnastica correttiva è rinato con le migliori premesse nel 1971 e sarà certamente una delle più valide e utili istituzioni a tutela della salute degli allievi delle nostre scuole di ogni grado.

I medici delegati e scolastici iniziarono subito, con i docenti di ginnastica correttiva, l'attento esame di tutti gli allievi del loro Circondario ed allestirono la Scheda antropometrica.

Nei casi difficili o comunque dubbiosi si ricontrollarono gli allievi ed i dati compilati in occasione della prima visita.

Vennero così classificati tutti gli allievi in 3 categorie:

i normali o comunque tali da non dover sottoporsi a speciale ginnastica; gli allievi che per atteggiamenti, posizioni anormali o difetti già conclamati dovevano seguire la ginnastica correttiva.

Infine i pochi casi che a giudizio e del docente e del medico presentavano reperti tali da consigliare un attento esame da parte del medico specialista.

Per questi ultimi risultò in genere che il medico ed il docente (alle prime armi in questo difficile esame) avevano visto più di quanto non c'era. Infatti il medico specialista (per lo più il direttore stesso dr. Giacomo Müller) riportò la maggior parte di questi allievi nella categoria due (ginnastica correttiva necessaria, magari con qualche consiglio particolare) e solo per pochi ritenne necessari provvedimenti più importanti di natura ortopedica o chirurgica.

In occasione della prossima assemblea primaveraile del Collegio dei medici delegati e scolastici avrà luogo un colloquio tra il dott. Giacomo Müller ed i medici scolastici: sarà un incontro informativo che servirà a rispondere a inevitabili domande, ad affrontare problemi insoliti, ad accertarsi che il problema della ginnastica correttiva è stato giustamente impostato dai medici responsabili.

Dr. med. F. Muggiasca

Specialista FMH chirurgia
spec. chirurgia infantile

Tel. (091) 2 14 17

6900 LUGANO, Via Nassa 21

La ginnastica correttiva, un tempo in forma individuale ma oggi sempre più in forma collettiva e a scopo preventivo, tende al miglioramento del fisico in generale, alla correzione e prevenzione dei vizi di portamento e delle alterazioni paranormali delle forme corporee, dovute a progressivo irrigidimento muscolo-ligamentoso e portanti, se non curate in tempo, a alterazioni dello stesso sistema scheletrico.

La frequenza dei vizi di portamento nei bambini in età scolastica è molto alta e in costante aumento.

Al neocostituito Servizio spetta il compito di prevenire e curare tali vizi: in collaborazione con Scuola, docenti, medici, genitori degli alunni. Dato che la medicina in generale e la pediatria in particolare si occupano sempre più di prevenire le malattie, questo Servizio non può che non esser ben visto dai medici e dai pediatri, cui sta a cuore un normale sviluppo degli individui.

Siccome le cause che provocano stati morbosi sono molteplici, pure molteplici dovranno essere i modi di prevenire tali stati o, nel peggiore dei casi, di curarli:

— *riforme e nuove istituzioni nell'ambito della Scuola dove, accanto al Servizio di ginnastica correttiva, dovrà trovar posto un più approfondito insegnamento anatomo-fisiologico del corpo umano. Pensando poi, oggi più che mai, alla famosa «mens sana in corpore sano», si dovranno dotare le nuove scuole di grandi palestre e piscine, siccome scarseggia sempre più, specie nei grandi centri, l'ambiente naturale per lo svolgimento delle attività fisiche (palazzi e strade al posto dei prati, laghi inquinati);*

— *eliminazione delle cause sociali in genere dovute all'automatizzazione e meccanizzazione che tendono all'inibizione psichica e somatica degli individui: in particolare si dovrà fare opera di persuasione per limitare l'uso e l'abuso di motocicli e mezzi meccanici di trasporto, in modo che al giovane non venga a mancare il normale stimolo (movimento) necessario alla formazione di un sano apparato muscolare e scheletrico;*

— *le cause inirrinseche alla specie umana, quale l'accelerazione dello sviluppo ormonale e somatico, cui non corrisponde un parallelo processo di maturazione organica, psichica e sociale, non si possono purtroppo eliminare, essendo dovute al modo attuale di alimentazione, molto più ricco di calorie e vitamine di un tempo. I mali dovuti a tali cause potranno essere, penso, meglio curati attraverso una stretta collaborazione con il Servizio cantonale per la ginnastica correttiva.*

P.D. Dott Luciano Bolzani

Libero docente in Clinica delle
malattie nervose e mentali

6963 Lugano-Pregassona

Clinica Viarnetto Tel. (091) 51 32 21

Non è facile descrivere con semplicità e chiarezza il perché dell'importanza di un servizio per la ginnastica correttiva, dal punto di vista del neurofisiologo. Complessa e non facilmente assimilabile è questa scienza, molto varia, e culturalmente assai differenziata, la popolazione a cui mi rivolgo.

Tenterò di farlo richiamando dalla memoria alcune nozioni fondamentali particolarmente atte a delucidare il problema, e sorretto soprattutto dalla consapevolezza della bontà e dell'efficacia dell'istituzione. Chi è dentro la scienza sa che la neurofisiologia è la disciplina che studia il funzionamento del sistema nervoso in condizioni di normalità e di integrità organica; sa che il sistema nervoso è il principale fra tutti i sistemi che compongono un essere vivente: più l'essere vivente si differenzia, più completo e più complicato si fa il sistema nervoso.

Sa che nell'uomo raggiunge quindi il suo massimo sviluppo e che il suo ruolo fondamentale è quello di unire rapidamente e di coordinare l'azione delle differenti parti dell'organismo: è del sistema nervoso il ruolo di percepire gli eccitamenti del mondo esterno e del mondo interiore dell'organismo, di provocare le risposte rapide a queste percezioni, siano esse motrici sensitive, secretorie o psichiche.

Sa che il sistema nervoso in definitiva realizza l'integrazione attiva e personale dell'organismo: grazie ad esso si realizza la cosiddetta vita di relazione.

Esemplificando per il nostro contesto, l'esecuzione di un movimento regolare, efficiente e coordinato, è il segno esteriore di un'attività estesa e complessa del sistema nervoso centrale in quanto tra muscolatura scheletrica e cervello esistono rapporti stretti.

Chi è dentro la scienza e chi è fuori, sa che se un organo è difettoso va riparato o sostituito, se è morto va gettato via, sa che di fronte ad ogni errore sta la necessità di una correzione.

Ora nella sua perfezione, ed in causa delle sue complicate e fini strutture, il sistema nervoso presenta l'inconveniente di essere difficilmente o spesso, purtroppo, non riparabile quando le sue prestazioni divengono deficitarie o nascono difettose: il muscolo che da esso dipende ne soffre, il suo rendimento scade, ne risentono la sua forma e la sua abituale plasticità. Solo conoscendo la fisiologia di un sistema si può arrivare alla conoscenza della patologia.

Spesso la scienza medica qui nulla può e deve cedere le armi più modestamente a discipline inferiori da essa dipendenti ma altrettanto valide. Deve rivolgersi alla terapia fisica, a volte alla fisioterapia medica, sempre alla ginnastica correttiva che per il suo ruolo attivo o coadiuva la prima o resta l'unica soluzione possibile, attraverso il richiamo di movimenti vicarianti e di esercizi non abituali, al ritrovamento dell'armonia e dell'estetica muscolare.