

I consigli del dottor Mario Mosconi, ortopedico del San Matteo, ospite di "Qui Salute" a Radio Ticino Pavia

"Ogni bambino deve fare lo sport che ama: così si evitano anche pericolosi traumi"

"Ogni bambino va orientato verso lo sport che ama di più: è una scelta che lo aiuterà anche nella prevenzione di possibili traumi". È il consiglio che il dottor Mario Mosconi, ortopedico e ricercatore del San Matteo di Pavia, ha dato ai genitori nel corso del programma "Qui salute", andato in onda la mattina di giovedì 21 marzo a Radio Ticino Pavia (Fm 91.8 - 100.5). Il dottor Mosconi si occupa prevalentemente di ortopedia pediatrica e coordina la squadra del Policlinico che segue anche i bambini diversamente abili che necessitano di operazioni chirurgiche per problemi funzionali. Al San Matteo viene anche trattata tutta la traumatologia pediatrica e la patologia sportiva pediatrica.

Dottor Mosconi, è arrivata la primavera anche se il clima è ancora invernale. Molte famiglie stanno pensando di iscrivere i propri figli a una disciplina sportiva. Quali consigli si possono dare?

"Sicuramente il primo criterio da adottare è quello di orientare il bambino verso lo sport a lui più congeniale tenendo conto delle sue passioni, delle sue richieste e delle sue inclinazioni individuali. Se si adotta questo criterio, inevitabilmente sarà lo stesso bimbo a cercare l'attività per la quale è portato. Ciò rappresenta sicuramente una grande conquista sul fronte della prevenzione dei traumi".

Perché?
"Se il bambino ama lo sport che pratica, i gesti tecnici utilizzati saranno eseguiti con più concentrazione e correttezza. Il bambino, infatti, cercherà di eseguire al me-



glio quanto previsto dalla disciplina prescelta evitando gestualità inutili e dannose. Al contrario quando uno sport viene imposto, l'attenzione del bambino è sicuramente inferiore e la gestualità eseguita con malavoglia e più soggetta a incidenti traumatologici".

Cosa devono fare allora i genitori e come devono dialogare con il bambino prima di scegliere la disciplina sportiva da fargli svolgere?

"Prima di tutto è bene sapere quali sono gli sport da evitare che vanno individuati anche in base all'età. Per esempio per i bimbi in età scolare non sono indicati il sollevamento pesi e tutte quelle discipline aggressive e ad alto impatto traumatico come per esempio le minimoto, che spesso rischiano di provocare traumi fisici im-

portanti. In base allo sport che viene praticato, è importante prevedere un equipaggiamento protettivo e adeguato che sia in grado di attutire eventuali traumi che spesso possono portare gravi conseguenze: quindi sono necessari un casco per la bicicletta, protezioni a gomiti e ginocchia per lo skateboard, caschi e maschere per difendere gli occhi nello sci. Sono tutti elementi protettivi importanti e ormai considerati indispensabili".

I bambini in età scolare sono in pieno sviluppo muscolare, scheletrico e neurologico. Quali sono gli sport che aiutano questo processo?

"Spesso le famiglie scelgono il nuoto, che viene considerata una disciplina che aiuta lo sviluppo corretto di tutta la muscolatura in modo armonico con il plus valore della

resistenza offerta dall'acqua e dall'idromassaggio. È un'ottima scelta ma è da considerare che si tratta di uno sport individuale, che non prevede interrelazioni con altre persone e nemmeno attenzione all'ambiente circostante. Si tratta anche di considerare la personalità del bambino: se è un soggetto che fatica ad avere relazioni con gli altri bambini, per esempio se gioca spesso da solo o con il computer, forse è preferibile considerare uno sport che lo aiuti a superare questo limite. Uno sport di squadra forse è più adatto".

Spesso sono i genitori che scelgono per il figlio sulla base dei propri desideri, magari imponendo al bambino uno sport che loro non hanno potuto praticare.

"È sicuramente una cosa da

non fare, anche perché la soddisfazione che si cerca di ottenere in questo modo porterà a risultati che possono mettere a rischio il bambino dal punto di vista traumatologico per i motivi spiegati prima".

Qual è l'età giusta per iniziare uno sport?

"La tendenza generale è quella d'iniziare sempre prima un'attività sportiva, già intorno ai 4-5 anni: ma in realtà questa fascia di età è più adatta a un'attività ludica dove il divertimento deve prevalere sull'aspetto dell'impegno fisico. Per esempio il minibasket o il calcio vanno bene ma senza estenuanti preparazioni atletiche. La disciplina sportiva deve essere gradualmente introdotta intorno ai 7-8 anni quando progredisce il livello di maturità psicologica e neurologica. La raffinatezza del movimento e la capacità di percepire il rapporto tra il nostro corpo e lo spazio aumentano con l'età e quindi accrescono anche la capacità di evitare il pericolo".

Spesso da piccoli anche solo giocando si corre il rischio di subire dei traumi che possono avere anche conseguenze importanti. Quali sono gli incidenti da prevenire?

"Mai come nella traumatologia, l'aforisma che "il bambino non è un piccolo adulto" è fondamentale: esistono zone scheletriche legate alla crescita, le cartilagini di accrescimento, che sono strutture molto raffinate che, se danneggiate, rischiano di non poter essere riparate in modo adeguato e causare difetti di crescita dei segmenti ossei. Piccoli traumi della mano, che contiene molto carti-

lagini, possono provocare deviazioni delle dita o difetti di crescita. Spesso questi traumi sono anche difficilmente riconoscibili da una radiografia e quindi bisogna saperli individuare ed essere estremamente chiari con i genitori nel mettere in evidenza conseguenze ineluttabili. Un'altra zona molto critica è il gomito e per due motivi: il primo è che è a rischio di frattura proprio in età pediatrica, il secondo è che presenta numerose cartilagini di crescita. Il gomito è di cruciale importanza per il corretto sviluppo dell'arto. Controllare le cadute del bambino anche durante i giochi e tenere d'occhio eventuali gonfiore e dolori persistenti sono attenzioni necessarie per non rischiare conseguenze anche importanti che potrebbero manifestarsi in futuro".

Alcune volte i genitori tendono a fare l'autodiagnosi pensando che si tratti di una semplice caduta che poi passa". Come ci si deve comportare?

"Bisogna sempre prestare attenzione perché un bambino, ad esempio, non subisce quasi mai uno strappo muscolare o un trauma tendineo come un adulto. È invece più plausibile che un bambino riporti un trauma allo scheletro o alla cartilagine. Il che non significa che necessariamente è indispensabile correre in pronto soccorso a sirene spiegate: occorre sempre usare il buon senso e vedere l'evoluzione del problema per qualche ora e solo successivamente rivolgersi a uno specialista".

A.Re.