

IL RUOLO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA NEI SOGGETTI CON SCOLIOSI: UNA REVISIONE NARRATIVA



Candidato: Dott.ssa FT Francesca Caretto

Relatore: Dott.ssa FT OMPT: Alice Lucchini

1 INTRODUZIONE

La scoliosi idiopatica (SI) ha una prevalenza stimata tra il 2% e il 3% nella popolazione generale con insorgenza fra gli 11 e i 13 anni, periodo coincidente con la massima adesione alla pratica sportiva adolescenziale. Se lasciata progredire può causare, anche in età adulta, problematiche gravi come deformità del tronco e disturbi dell'autopercezione estetica. Data l'elevata prevalenza della SI e la sempre più diffusa partecipazione all'attività sportiva ad ogni età, risulta fondamentale chiarire un dubbio clinico: lo sport rappresenta un reale beneficio, un limite o un rischio per questi pazienti?

OBIETTIVO

Raccogliere, analizzare e discutere criticamente le evidenze attualmente disponibili sul ruolo dell'attività sportiva e fisica nei pazienti con SI.



2 MATERIALI E METODI

È stata condotta una revisione narrativa seguendo le linee guida PRISMA 2020 e PRISMA-S. La ricerca bibliografica è stata aggiornata a settembre 2025 su MEDLINE (PubMed), CINAHL, Embase e Google Scholar.

Criteri di Inclusione: soggetti con SI di qualsiasi età/gravità; pratica sportiva generale o specifica, isolata o associata a trattamenti conservativi.

Criteri di Esclusione: scoliosi secondarie e trattamenti chirurgici.

La qualità degli studi selezionati è stata valutata rigorosamente tramite i *JBIC Critical Appraisal Tools* e sintetizzata con approccio narrativo.

3

RISULTATI

Dall'analisi dei 15 studi inclusi, di qualità metodologica medio-elevata, emerge unanimemente che la pratica sportiva generale **non induce** un peggioramento radiografico della scoliosi. Risultati chiave:

Sport e Trattamento Conservativo	Nei pazienti con corsetto a tempo pieno, lo sport (≥ 2 volte/settimana) migliora l'angolo di Cobb e la rotazione toracica con efficacia dose-dipendente.
 Pilates	Efficace nel ridurre il dolore dorso-lombare e stabilizzare la deformità, specie se integrato ai <i>Physiotherapeutic Scoliosis Specific Exercises</i> (PSSE).
 Yoga	L'esecuzione di manovre isometriche asimmetriche documenta riduzioni significative dell'angolo di Cobb sia negli adolescenti che negli adulti.
Impatto Psicosociale	Miglioramento della qualità della vita e dell'autopercezione corporea

4 CONCLUSIONI

Dai risultati emerge con assoluta chiarezza che la pratica sportiva non costituisce un fattore di rischio per l'aggravamento della deformità spinale, ma che anzi gioca un ruolo fondamentale nella gestione della curva e della vita dell'individuo.

Clinicamente: lo sport non va limitato, ma promosso attivamente dalle figure sanitarie per il benessere biomeccanico e psico-sociale di questa tipologia di pazienti.

Punto di forza: solida qualità metodologica degli studi inclusi.

Limiti: follow-up degli studi disomogenei, marcato bias di genere, mancanza di indagini sugli sport più diffusi tra gli adolescenti (es. calcio, basket, danza).

D. Addai, J. Zarkos, e A. J. Bowey, «Current concepts in the diagnosis and management of adolescent idiopathic scoliosis», *Childs Nerv Syst*, vol. 36, fasc. 6, pp. 1111–1119, giu. 2020, doi: 10.1007/s00381-020-04608-4.

R. M. Eime, J. A. Young, J. T. Harvey, M. J. Charity, e W. R. Payne, «A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport», *Int J Behav Nutr Phys Act*, vol. 10, p. 98, ago. 2013, doi: 10.1186/1479-5868-10-98.

M. J. Page et al., «The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews», *BMJ*, vol. 372, p. n71, mar. 2021, doi: 10.1136/bmj.n71.

M. L. Rethlefsen et al., «PRISMA-S: an extension to the PRISMA Statement for Reporting Literature Searches in Systematic Reviews», *Systematic Reviews*, vol. 10, fasc. 1, p. 39, gen. 2021, doi: 10.1186/s13643-020-01542-z.