



Bambisa

€ 2,20



& belli

prepararsi
al grande
giorno

2 anni
ha le gambe
storte



-3 kg con la dieta
dei frutti rossi

smagliature
si possono
cancellare?



a che età dargli
lo yogurt

bebè
perché non dorme



moda bimbi

gli esami per scoprirlo





lo sapevi che...

Le gambe si riducono, di norma, verso i 3 anni, quando il bambino cammina con una certa disinvoltura e la sua muscolatura ha acquisito la elasticità necessaria a sostenere il peso del corpo.

I CONSIGLI PER I GENITORI

Nel bambino varismo e valgismo devono essere considerati dei "difetti di crescita" naturali e transitori. Tuttavia, per evitare di renderne più difficile il superamento è importante che mamma e papà seguano alcune semplici regole:

✿ aspettare i ritmi del bambino

Di solito, il piccolo inizia a stare in piedi e a camminare tra i 10 e i 15 mesi, eventuali ritardi però non devono allarmare i genitori, né spingerli a forzare questa tappa obbligandolo a camminare magari reggendolo per le braccia, se non dà segni di volerlo fare. Le sue gambe potrebbero, infatti, non essere ancora pronte a sostenere il peso del corpo e ciò rischia di intensificare la tendenza al varismo.

✿ stimolare l'attività motoria

Fin dai primi mesi di vita è consigliabile favorire il movimento nel bambino allo scopo di rafforzarne la muscolatura e la capacità di coordinazione che lo aiuteranno ad arrivare alla tappa dei primi passi più pronto e tonico.

✿ eseguire degli esercizi

Molto utile, per esempio, è il movimento della "biciocletta" che stimola il riallineamento dei muscoli del ginocchio oppure il camminare a piedini nudi su terreni morbidi in modo che possa fare aderire al suolo l'intera pianta del piede e non solo il bordo esterno o interno.

storte?



QUANDO CONSULTARE il pediatra

Se questi difetti tipici della crescita non si risolvono spontaneamente dopo i 3-4 anni, serve l'intervento dello specialista.

se il varismo persiste

- È consigliabile rivolgersi al medico se il varismo persiste diversi mesi **dopo che il bambino ha cominciato a camminare**: in questa fase, infatti, dovrebbe scomparire per essere sostituito da un lieve valgismo che a sua volta tende a risolversi dopo i 3 anni.
- Il pediatra potrebbe prescrivere una **visita ortopedica** per valutare la serietà del difetto, misurando la distanza tra l'interno delle ginocchia: se necessario si dovrà ricorrere all'utilizzo di **appositi tutori**.
- La visita specialistica è necessaria anche se il varismo riguarda una gamba sola: ciò potrebbe, infatti, segnalare la presenza di un disturbo a livello della struttura ossea.

quando il valgismo non passa

- Il perdurare del valgismo oltre i 3-4 anni di età dipende in genere da sovrappeso o obesità: il peso del corpo carica in modo eccessivo le gambe finendo spesso per rendere questo difetto più evidente.
- Sarà allora necessario far seguire al piccolo una **dieta adeguata** che, riducendo l'apporto di grassi e calorie, gli consenta di alleggerire il carico imposto agli arti inferiori, e una **costante attività fisica**, allo scopo di fargli rafforzare la muscolatura. Tale difetto, inoltre, tende ad accentuarsi e a persistere oltre la norma anche se il bimbo conduce una vita troppo sedentaria e nel caso altri parenti abbiano sofferto e soffrano di valgismo: esso presenta, infatti, una notevole familiarità. Anche in questi casi il pediatra farà sottoporre il bambino a una visita da parte di un ortopedico che, a seconda della situazione, prescriverà i trattamenti più indicati.


I CONTROLLI CONSIGLIATI

Tutti i bambini andrebbero sottoposti a una visita ortopedica in corrispondenza delle tappe più delicate della maturazione della struttura ossea:

- ✿ entro il primo mese di vita, per intervenire subito su eventuali anomalie congenite (presenti dalla nascita);
- ✿ intorno all'anno d'età per controllare la postura del bambino "a riposo" e mentre cammina e accertarsi dell'assenza di disturbi particolari;
- ✿ tra i 2 e i 3 anni per correggere eventuali atteggiamenti anomali di piedi e gambe;
- ✿ a 10 anni per analizzare lo sviluppo della colonna vertebrale e verificare che non siano presenti eventuali deviazioni (scoliosi).

di Paola Rini

con la consulenza del dottor Antonio Memo, specialista in ortopedia e traumatologia e responsabile della Struttura dipartimentale ortopedia pediatrica Istituto ortopedico Gastone Pini di Milano.



La forma a "O" o a "X" può preoccupare i genitori. Ma solo in pochi casi sarà necessario un trattamento ortopedico

Durante i primi anni di vita è normale che le gambe del piccolo evidenzino alcune irregolarità rispetto alla forma definitiva che acquisiranno con la crescita. In particolare, le ginocchia subiscono continue modificazioni: alla nascita evidenziano un lieve varismo, cioè una deviazione delle gambe verso l'interno che conferisce alle gambe una forma ad arco, con le ginocchia distanziate e i piedini ravvicinati e orientati verso l'interno. Dagli 8 ai 24 mesi il varismo diviene un atteggiamento funzionale che aiuta il piccolo ad affrontare le successive tappe dello sviluppo motorio.

Le sue gambine, infatti, devono imparare a reggere il peso del busto, a conquistare e mantenere l'equilibrio, a perfezionare gradualmente la deambulazione e proprio questa particolare forma leggermente arcuata ne aumenta la stabilità. Dopo i 2 anni le ginocchia del bambino tendono ad avvicinarsi e il varismo viene sostituito dal difetto opposto, il valgismo o le "gambe a X". Solo verso i 3 anni ha inizio il processo della rettilineizzazione delle ginocchia.

come mai ha
le gambe



lo sapevi che...

I CONSIGLI PER I GENITORI

Nel bambino varismo e valgismo devono essere considerati dei "difetti di crescita" naturali e transitori. Tuttavia, per evitare di renderne più difficile il superamento è importante che mamma e papà seguano alcune semplici regole:

☆ Di solito, il piccolo inizia a stare in piedi e a camminare tra i 10 e i 15 mesi, eventuali ritardi però non devono allarmare i genitori, né spingerli a forzare questa tappa obbligandolo a camminare magari reggendolo per le braccia, se non dà segni di volerlo fare. Le sue gambe potrebbero, infatti, non essere ancora pronte a sostenere il peso del corpo e ciò rischia di intensificare la tendenza al varismo.

☆ Fin dai primi mesi di vita è consigliabile favorire il movimento nel bambino allo scopo di rafforzarne la muscolatura e la capacità di coordinazione che lo aiuteranno ad arrivare alla tappa dei primi passi più pronto e tonico.

☆ Molto utile, per esempio, è il movimento della "bicietta" che stimola il riallineamento dei muscoli del ginocchio oppure il camminare a piedi nudi su terreni morbidi in modo che possa fare aderire al suolo l'intera pianta del piede e non solo il bordo esterno o interno.

storte?



QUANDO CONSULTARE il pediatra

Se questi difetti tipici della crescita non si risolvono spontaneamente dopo i 3-4 anni, serve l'intervento dello specialista

se il varismo persiste

È consigliabile rivolgersi al medico se il varismo persiste diversi mesi dopo che il bambino ha cominciato a camminare: in questa fase, infatti, dovrebbe scomparire per essere sostituito da un lieve valgismo che a sua volta tende a risolversi dopo i 3 anni.

Il pediatra potrebbe prescrivere una visita ortopedica per valutare la serietà del difetto, misurando la distanza tra l'interno delle ginocchia: se necessario si dovrà ricorrere all'utilizzo di appositi tutori.

La visita specialistica è necessaria anche se il varismo riguarda una gamba sola: ciò potrebbe, infatti, segnalare la presenza di un disturbo a livello della struttura ossea.

quando il valgismo non passa

Il perdurare del valgismo oltre i 3-4 anni di età dipende in genere da sovrappeso o obesità: il peso del corpo carica in modo eccessivo le gambe finendo spesso per rendere questo difetto più evidente.

Sarà allora necessario far seguire al piccolo una dieta adeguata che, riducendo l'apporto di grassi e calorie, gli consenta di alleggerire il carico imposto agli arti inferiori, e una costante attività fisica, allo scopo di fargli rafforzare la muscolatura. Tale difetto, inoltre, tende ad accentuarsi e a persistere oltre la norma anche se il bimbo conduce una vita troppo sedentaria e nel caso altri parenti abbiano sofferto o soffrano di valgismo: esso presenta, infatti, una notevole familiarità. Anche in questi casi il pediatra farà sottoporre il bambino a una visita da parte di un ortopedico che, a seconda della situazione, prescriverà i trattamenti più indicati.

Tutti i bambini andrebbero sottoposti a una visita ortopedica in corrispondenza delle tappe più delicate della maturazione della struttura ossea:

- ☆ entro il primo mese di vita, per intervenire subito su eventuali anomalie congenite (presenti dalla nascita);
- ☆ intorno all'anno d'età per controllare la postura del bambino "a riposo" e mentre cammina e accertarsi dell'assenza di disturbi particolari;
- ☆ tra i 2 e i 3 anni per correggere eventuali atteggiamenti anomali di piedi e gambe;
- ☆ a 10 anni per analizzare lo sviluppo della colonna vertebrale e verificare che non siano presenti eventuali deviazioni (scoliosi).

di Paola Ricca

con la consulenza del dottor Antonio Memeo, specialista in ortopedia e traumatologia e responsabile della Struttura Operativa Ortopedica Pediatrica Istituto ortopedico Gaetano Pini di Milano