Quando le curvature naturali della colonna vertebrale subiscono modificazioni, può facilmente comparire il mal di schiena. La distribuzione del peso sulle vertebre e sulle varie parti della colonna, infatti, non è più quella ideale e così compaiono i dolori. Il termine scoliosi deriva dal greco "skolios", che significa "curvo", e indica una deviazione laterale della colonna vertebrale, persistente e non modificabile volontariamente, che si accompagna a una torsione dei corpi vertebrali e che coinvolge, di conseguenza, tutte le strutture anatomiche che con questi si articolano.

E' piuttosto frequente negli adolescenti, a causa soprattutto di posture "sbagliate" protratte a lungo.La deformazione della colonna vertebrale interessa più frequentemente il sesso femminile e si manifesta, di solito, durante l'età della crescita.Una cosa è certa: essa insorge in modo subdolo, senza dolore e senza compromettere lo stato di salute generale dell'individuo. Le curvature e le torsioni della colonna possono generare malformazioni del torace e squilibri della muscolatura con formazione del cosiddetto gibbo, modificazioni degli organi interni (esofago, polmoni, cuore) e conseguenti alterazioni della respirazione e della funzionalità cardiaca.

Le modalità terapeutiche si basano sulla rieducazione posturale, e possono essere schematizzate in questi punti:

-

presa di coscienza del proprio corpo attraverso sensazioni di contrazione e rilasciamento del sistema muscolare;- presa di coscienza del corpo nelle varie posture con o senza l'assistenza manuale del fisioterapista;

-

controllo segmentario e globale del rachide;

-

educazione respiratoria;- educazione ergonomica consistente nell'apprendimento di atteggiamenti e movimenti funzionali corretti;

-

rinforzo dei muscoli paravertebrali e dei muscoli addominali e degli arti inferiori in postura corretta e con contrazioni isometriche;

-

stimolazioni delle reazioni di equilibrio in postura corretta;

-

sviluppo delle funzioni cardiorespiratoria e metabolica attraverso attività motoria globale o di tipo sportivo non agonistico escludendo gli sport che mobilizzano in modo eccessivo la colonna.