

Schiena curva con l'età: rimedi e problemi di salute che porta con sé

Non è raro vedere persone anziane che si muovono piegate in avanti: è a causa del dorso curvo o «ipercifosi», il cui primo segnale può essere una riduzione della statura. Da cosa deriva, come si interviene? (Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 agosto 2025)



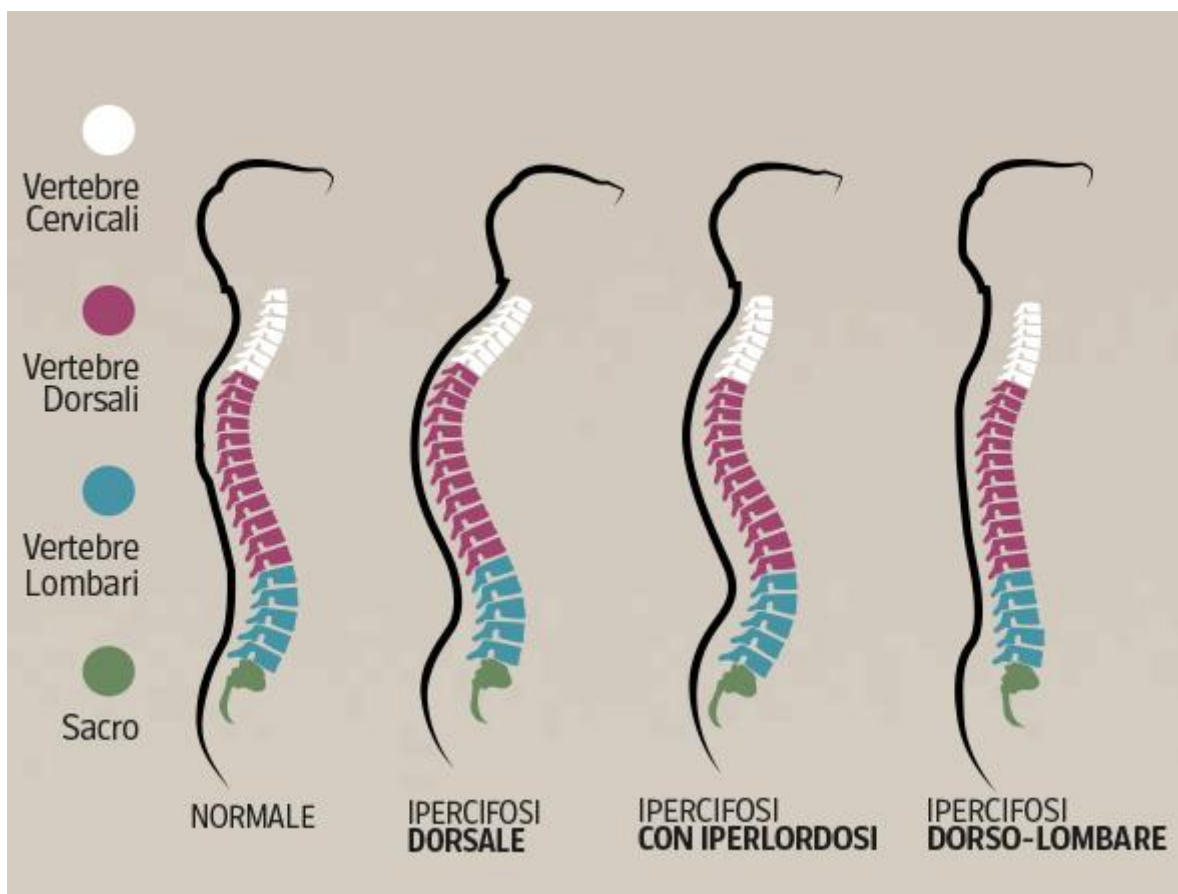
Con il passare degli anni può capitare che la **schiena si incurvi** e gli anziani assumano posture scorrette. La «**gobba**» in gergo popolare, o dorso curvo, viene denominata «**ipercifosi**» in medicina. È un fenomeno che può nascondere **patologie**? È possibile **evitarlo** o correggerlo quando già esiste?

Tipologie

Innanzitutto bisogna distinguere l'ipercifosi dall'atteggiamento cifotico, che è un **vizio posturale** che può essere corretto.

- L'atteggiamento cifotico è dovuto a **cattive abitudini** (sedentarietà, scarso o scorretto esercizio fisico) presenti anche in giovane età. Può essere corretto con facilità durante la crescita e non è una patologia.
- L'ipercifosi invece può essere congenita, o causata (negli adulti e negli anziani) da vari disturbi: [artrosi](#), [osteoporosi](#), **fratture vertebrali**. C'è anche un'ipercifosi giovanile, nella maggior parte dei casi legata a un problema di crescita delle vertebre, detto [osteochondrosi](#) o morbo di Scheuermann.

Nei [casi più gravi](#), l'ipercifosi può causare dolore, riduzione della mobilità e della funzionalità fisica, comunque una peggiore qualità della vita.



La diagnosi

I segni tipici dell'ipercifosi legata all'età includono:

- una schiena che **curva** anche quando si prova a stare dritti;
- mal di schiena o rigidità;
- una **perdita di altezza** (superiore a 3-4 centimetri rispetto all'altezza massima raggiunta in età adulta).

La diagnosi si basa sulla valutazione della colonna vertebrale e l'esecuzione di alcune manovre che servono a distinguere l'ipercifosi dall'atteggiamento cifotico. In genere si ricorre anche alla radiografia.

Le cause

Nella maggior parte dei casi la causa della schiena che si incurva con l'età è da imputarsi all'**osteoporosi**, la perdita di densità ossea che indebolisce la colonna vertebrale e che può anche provocare microfratture vertebrali, altra causa del dorso curvo.

Le **fratture vertebrali** possono verificarsi anche in assenza di una lesione evidente e sono spesso indolori. Sebbene un anziano su cinque abbia una frattura vertebrale, ben due terzi [non vengono diagnosticati e curati](#). Ecco perché nella diagnosi è importante l'esecuzione di una radiografia.

I trattamenti

In presenza di ipercifosi accertata, il trattamento dipende dal **grado** di accentuazione della curvatura del dorso e dalla causa della deformità. Si ricorre a:

- fisioterapia;

- corsetto di plastica (se l'ipercifosi è di media entità) con esercizi di rinforzo muscolare;
- corsetto gessato (in genere per il morbo di Scheuermann);

chirurgia, riservata a casi selezionati o molto gravi (in genere di 50-70 anni).

L'esercizio guidato rappresenta comunque la base di tutti i trattamenti.

Per migliorare la situazione (oltre a controllare con i farmaci la progressione dell'osteoporosi) sono utili esercizi che rafforzano i muscoli che sostengono una postura eretta, in particolare la parte superiore della **schiena** e il **core**.

Ovviamente se si sospetta un'ipercifosi o di avere già l'osteoporosi o una frattura vertebrale, è necessario consultare uno specialista prima di iniziare un programma: potrebbero esserci alcune attività da evitare.

Mentre per atteggiamenti posturali sbagliati molto si può correggere (soprattutto in giovane età), per le alterazioni ossee, in particolare le fratture vertebrali, è improbabile una remissione completa; tuttavia, il trattamento può ridurre il dolore, migliorare la funzionalità e rallentare l'ulteriore progressione.

Si può prevenire

Per prevenire problemi in età avanzata sono importanti le **abitudini** che si acquisiscono in gioventù o anche in mezza età. Bisogna cercare di mantenere le ossa forti, i muscoli attivi e la postura corretta. Ciò significa:

- fare regolarmente allenamento di **resistenza**, concentrandosi in particolare sui muscoli della parte superiore della schiena;
- mantenersi fisicamente attivi, puntando ad almeno [150 minuti di esercizio a settimana](#);
- assumere abbastanza proteine, [calcio e vitamina D](#) per supportare la salute delle ossa e dei muscoli;
- evitare di fumare e limitare l'alcol per ridurre i fattori di rischio che peggiorano la densità ossea e il benessere generale.

Leggi anche

[Osteoporosi, i migliori esercizi per rafforzare le ossa \(e non sono tutti uguali\)](#)

[Osteoporosi, prevenire le fratture si può. Il 4% degli italiani già in condizioni di «fragilità»](#)