



isico

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

Schiena a scuola: i consigli di Isico

Una nuova ricerca sfata un mito: lo zaino non fa diventare la schiena curva

Milano, settembre 2018 - Gli ultimi dati lo dimostrano chiaramente: sempre più bambini e adolescenti (uno su due per la precisione) soffrono di mal di schiena proprio come gli adulti. E gli zaini di scuola sono i principali imputati, tanto che secondo i dati raccolti da Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) oltre il 95% dei genitori si preoccupa per posture scorrette o atteggiamenti sbagliati della colonna assunti dai loro ragazzi. Sfatiamo subito un mito e aggiungiamo un consiglio: inutile preoccuparsi troppo perché lo zaino non fa diventare la schiena curva e tanto meno provoca patologie come la scoliosi, bisogna invece mettere in movimento i nostri figli, il più possibile. Anche al banco di scuola.

“In molti si chiedono se esistano delle tipologie di zaino e di modalità di trasporto più adatte ai ragazzi e se ci siano soglie sicure per quanto riguarda il peso reale, il peso percepito e il tempo di trasporto - spiega la dott.ssa Alessandra Negrini, fisioterapista di Isico - È singolare che non ci sia concordanza tra le diverse linee guida, per esempio le percentuali di peso massimo dello zaino consigliato rispetto al peso corporeo del ragazzo oscillano tra il 5% e il 20%”.

Una recente revisione appena pubblicata, *Do schoolbags cause back pain in children and adolescents? A systematic review*, ha verificato se le caratteristiche di uso dello zaino scolastico siano fattori di rischio per il mal di schiena di bambini e adolescenti.

I ricercatori hanno selezionato 69 studi dei 6597 esistenti sull'argomento e sono arrivati alle medesime conclusioni presentate da Isico nelle sue ricerche qualche anno fa: “Ossia che il peso dello zaino, il disegno dello zaino e il metodo di trasporto non aumentano il rischio di sviluppare mal di schiena in bambini e adolescenti - continua la dott.ssa Negrini - il mal di schiena è invece fortemente correlato all'attività fisica nel bene e nel male: ossia quando se ne fa troppa o troppo poca con conseguenze negative in entrambi i casi”.

Il primo aspetto da non sottovalutare riguarda allora le ore da dedicare al movimento, perché solitamente i nostri ragazzi portano lo zaino in spalla per brevi tratti e per periodi di tempo inferiori ai 15 minuti. Se lo zaino è molto pesante e viene portato per oltre 20 minuti possono insorgere dei dolori alla schiena. Questi di solito si risolvono alla rimozione dello zaino. “Se i ragazzi hanno un buon tono muscolare il rischio di incorrere nel dolore si abbassa notevolmente - spiega il dott. Fabio Zaina, fisiatra di Isico - Patologie come la scoliosi o la

cifosi non hanno nulla a che vedere con lo zainetto o la postura. Uno zaino, portato troppo a lungo o indossato nel modo sbagliato, può causare mal di schiena, senza però arrecare nessun danno strutturale. Certo un fisico allenato, che fa attività fisica regolarmente, sostiene meglio lo zaino. Spezziamo anche una lancia a favore del vecchio zainetto, da preferire al trolley, scomodo dove ci sono scale e in grado di causare sovraccarichi alla spalla”.

Quanta attività fisica fare quindi? Almeno un’ora al giorno secondo le Linee Guida Internazionali, non necessariamente di sport agonistico, anzi: attività fisica se ne fa semplicemente giocando al parchetto sotto casa. Importante è rompere la sedentarietà, lo stare troppo a lungo seduti che affligge molti dei nostri bambini, a scuola ma anche, e soprattutto, per il resto della giornata a casa. Camminare allora per andare a scuola se il tragitto è breve. Approfittare dell’intervallo per giocare e correre, alzarsi a intervalli regolari dal banco e fare sport il più possibile.

Infine il banco o la scrivania, fondamentali per una postura corretta. “Sedia, banco e scrivania devono essere adeguati all'altezza del ragazzo. E' importante sedersi il più possibile indietro con il bacino e appoggiarsi con il dorso allo schienale quando si usa il computer o si ascolta a scuola, mentre quando si legge o si scrive ci si può inclinare in avanti appoggiando gli avambracci sul piano di lavoro, sempre curando che il bacino sia ben indietro - consiglia la dott.ssa Negrini - Un piano di lavoro inclinato (ad esempio un leggio) può essere d'aiuto. Lo stesso insegnante può prevedere piccole sessioni di movimento per rompere la sedentarietà al banco di ore: sono sufficienti pochi minuti per una manciata di esercizi di school gym”.

Durante gli anni scolastici la schiena dei nostri bambini attraversa un periodo in cui potrebbe incorrere in possibili patologie: “Va prestata attenzione alla colonna dei bambini sia da parte dei genitori sia da parte degli insegnanti - conclude il dott. Fabio Zaina - lo screening comincia a casa: osserviamo la schiena dei bambini e, se si reputa necessaria una valutazione più accurata, rivolgiamoci allo specialista. La scoliosi è una patologia che va diagnosticata prima possibile e curata con una terapia specifica”.

**Per ulteriori informazioni: Miralda Colombo, Responsabile Ufficio Stampa Isico
miralda.colombo@isico.it , cell. +39 3355923359**

Il decalogo di Isico: “Schiena sana a scuola”

1. Il peso dello zainetto non dovrebbe superare il 10-15% di quello corporeo al di là delle esigenze scolastiche non portare nulla di superfluo.
2. Lo zaino ideale: uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e se possibile cinture addominali.
3. Lo zaino non deve essere né troppo grande né troppo pesante rispetto alla corporatura del bambino, va riempito in altezza e non in larghezza.
4. Insegnare ai bambini a tenere una postura corretta al banco, in piedi o davanti al tablet
5. Evitare di tenere la stessa posizione al banco per tempi troppo prolungati: rilassare le spalle, fare piccoli movimenti e alzarsi
6. Leggere e studiare in posti e posizioni diverse: alla scrivania, sul letto, sul divano o camminando per casa. Utilizzare un leggio.
7. Fare un’ora di attività fisica ogni giorno, meglio se diversificata
8. Una colonna in movimento è la prima prevenzione al mal di schiena. L’intervallo è un diritto, ma anche un dovere: muoversi e sgranchire le gambe fa bene anche alla schiena!
9. Se si usa un tablet o videogiochi tenerlo inclinato.
10. Screening a casa: prestare attenzione alla schiena dei bambini, a possibili disagi o insorgenza di patologie (dorso curvo, scoliosi, ad esempio), in caso rivolgersi a uno specialista per una valutazione più accurata.

School gym: quando l’insegnante dà una mossa

- a) Flettere la testa a destra avvicinando l'orecchio alla spalla destra, di seguito abbassare la spalla sinistra fino ad avvertire tensione lateralmente a livello del collo, mantenere la posizione per alcuni secondi e poi ripetere sul lato opposto.
- b) Espirando flettere lateralmente il busto allungando il più possibile il braccio verso l'alto e in avanti, mantenere la posizione per qualche secondo per poi tornare alla posizione di partenza.
- c) Spingere indietro i gomiti cercando di avvicinarli dietro alla schiena, mantenendo la posizione per almeno 5 secondi.
- d) Allungarsi in modo alternato con un braccio verso l'alto, come per afferrare qualcosa.
- e) In piedi: una serie di cinque saltelli sul posto, giro su se stessi per 360° in senso orario, seguito dallo stesso movimento in senso antiorario, alzarsi sulla punta dei piedi e fare una “Ola” sul posto con le braccia alzate.