



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

[www.isico.it](http://www.isico.it)

## **A scuola? Sì, ma in movimento!**

### **Un bambino su due soffre di mal di schiena**

Milano, settembre 2015 - Camminare per andare a scuola, se il tragitto è breve. Giocare e correre durante l'intervallo, alzarsi a intervalli regolari dal banco e fare sport.

La prima regola per salvaguardare la schiena dei nostri figli è permettere loro di muoversi, tanto e ogni volta che vi è l'opportunità.

“Così si combatte la sedentarietà, nemico numero uno per un fisico in crescita - spiega il dott. Fabio Zaina, fisiatra specialista di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) - contrariamente a quello che si credeva in passato, anche i bambini possono soffrire di mal di schiena (e secondo i dati un adolescente su due ha lamentato di avere avuto un episodio di lombalgia), senza che questo sia imputabile a una patologia più grave”.

Un semplice e banale mal di schiena, proprio come può capitare a un adulto.

“Il mal di schiena nei bambini o negli adolescenti è fortemente correlato all'attività fisica nel bene e nel male - continua il dott. Zaina - ossia quando se ne fa troppo o troppo poco con conseguenze negative in entrambi i casi. Quanto sport o meglio 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 parquette 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. E se possibile, variare il più possibile l'attività fisica”.

Con la ripresa della scuola molti genitori (oltre il 90%) si preoccupano per lo zaino troppo pesante o la postura sbagliata al banco o alla scrivania.

“Sfatiamo subito i falsi miti - spiega il dott. Zaina - 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”.

Infine il banco o la scrivania, fondamentali per una postura corretta.

“Il piano di lavoro ideale per chi studia o lavora al computer dovrebbe essere inclinato (per questo ad esempio si può suggerire l'utilizzo di un leggio) - conclude il dott. Zaina - un po' come lo erano i banchi di scuola di una volta. Schiena e glutei vanno appoggiati allo schienale e collo e testa allineati con la colonna”.

### **VADEMECUM “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 non deve essere nè troppo grande nè troppo pesante rispetto alla corporatura del bambino.
3. Riempire lo zaino in altezza e non in larghezza, quindi se dotato di cerniere per ampliarlo non usarle mai
4. Lo zaino ideale: uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e se possibile cinture addominali
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, mentre restare seduti al banco anche in quei minuti fa male!
9. Se si usa un tablet, poggiarlo su un supporto che lo tenga inclinato.
10. Se si è appassionati di videogiochi non rimanere troppo a lungo in posizioni faticose per la schiena

Per ulteriori informazioni Miralda Colombo, responsabile Ufficio Stampa - cell. 3355923359  
- email [ufficiostampa@isico.it](mailto:ufficiostampa@isico.it)