



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

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

# Schiena a scuola: diamoci una mossa!

## Il Decalogo di Isico per proteggere la colonna dei nostri bambini

Milano, settembre 2016 - Tenere la postura corretta, evitare di mantenere la stessa posizione al tablet o al banco per troppo tempo, alleggerire lo zaino e ... darsi una mossa, ossia cercare di muoversi e praticare tanto sport. Con la riapertura delle scuole si ripropone la preoccupazione dei genitori per la schiena dei propri figli, tanto che secondo i dati raccolti da Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) oltre il 95% di loro si preoccupa per posture scorrette o atteggiamenti sbagliati della colonna assunti dai loro ragazzi.

In molti casi l'imputato principale è lo zainetto, seguito dal banco sbagliato o dalla postura poco corretta. In realtà al di là del carico comunque eccessivo trasportato (dal 22 al 27% del proprio peso corporeo contro il 15% massimo consentito) il primo aspetto da non sottovalutare riguarda le ore da dedicare al movimento.

“Sfatiamo subito i falsi miti - spiega la dott.ssa Sabrina Donzelli, fisiatra specialista di Isico - 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. 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”.

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. Così si combatte la sedentarietà, nemico numero uno per un fisico in crescita.

“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 - continua la dott.ssa Donzelli - Il mal di schiena nei bambini o negli adolescenti è 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”.

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 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.

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) - spiega la dott.ssa Donzelli - 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”.

Ricordiamo infine che, 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 sia da parte dei genitori sia da parte degli insegnanti - conclude la dott.ssa Donzelli - lo screening comincia a casa e, se si reputa necessaria una valutazione più accurata, è bene rivolgersi allo specialista. La scoliosi non ha nulla a che vedere con la postura o lo zainetto, è una patologia che va diagnosticata il prima possibile e spiegata a genitori e figli. Per questo noi di Isico abbiamo appena pubblicato un “Manuale da favola” (<http://isico.it/favola>) dedicato ai più piccoli: una storia spiega ai bambini cos'è la scoliosi, come curarla e come affrontare la quotidianità, in particolare per chi indossa un corsetto”.

## **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 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 almeno 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**

1. 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.
2. Espirando flettere lateralmente il busto allungando il più possibile il braccio verso l'alto e in dentro, mantenere la posizione per qualche secondo per poi tornare alla posizione di partenza.
3. Spingere indietro i gomiti cercando di avvicinarli dietro alla schiena, mantenendo la posizione per almeno 5 secondi.
4. Allungarsi in modo alternato con un braccio verso l'alto, come per afferrare qualcosa.
5. 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.

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