



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

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

## La schiena a scuola? Meglio se in movimento

### Dagli zainetti alla corretta postura su banco, libri o tablet: il vademecum di Isico

Zaini troppo pesanti? Banchi poco ergonomici? Eccessiva sedentarietà hi-tech? Per la schiena dei bambini e ragazzi che ricominciano la scuola la prima regola è muoversi. Il più spesso possibile e con frequenza.

Sono oltre il 95% i genitori che si preoccupano per posture scorrette o atteggiamenti sbagliati della colonna assunti dai loro ragazzi. In molti casi l'imputato principale è lo zainetto, quando invece, 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.

#### **Una schiena in crescita è una schiena che deve muoversi.**

“Molti genitori osservano i loro figli - spiega il prof. Stefano Negrini, direttore scientifico di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale)- convinti che una postura scorretta, una schiena troppo curva, magari sotto il peso di uno zaino indossato alla fine per un breve tragitto, possono provocare cifosi o scoliosi. Cosa, questa, assolutamente falsa, visto che la scoliosi è dovuta a cause soprattutto genetiche. Va ricordato che nei bambini, fino ai 12-13 anni, non si ha una sensibilità posturale, che si svilupperà solo dopo la maturità neurologica, solitamente viene preferita la postura percepita come più comoda. Nell'adulto una postura mantenuta oltre 30 minuti provoca fastidio, tanto che il consiglio è di cambiare posizione (ad esempio al computer) ogni 40-45 minuti. Un discorso analogo vale ancora di più per i bambini. Questi quando sono più piccoli sono naturalmente in movimento, successivamente vanno salvaguardate tutte quelle occasioni che offrono l'opportunità di muoversi e sviluppare una sensibilità al proprio corpo: dal gioco allo sport all'intervallo o all'ora di educazione fisica a scuola”.

Fisici poco allenati o troppo deboli soffriranno, difatti, maggiormente per il carico dello zaino o la postura sedentaria su banco e libri, **mentre l'attività fisica, regolare e continuativa, è un'ottima prevenzione al mal di schiena (ne soffrono 5-6 adolescenti su 10) così come cambiare spesso posizione davanti al computer o al tablet.**

## Lo screening

Genitori e insegnanti possono fare un veloce e semplice screening della colonna dei ragazzi. E rivolgersi a un medico specialista nel caso di anomalie. Come?

La prima, semplice operazione è quella di guardare la schiena alla ricerca di asimmetrie o di anomalie di forma, focalizzando l'attenzione su qualche punto preciso:

- I fianchi devono essere simmetrici. Un fianco più "dritto" o apparentemente più sporgente può essere legato alla presenza di una curva scoliotica.
- Le spalle, le scapole e i due lati del bacino devono essere alla stessa altezza. In caso contrario potrebbe esserci una scoliosi.
- Fate piegare il ragazzo in avanti e ponetevi dietro di lui con gli occhi all'altezza della schiena. Controllate che la sporgenza del tronco ai lati della colonna vertebrale sia simmetrica.

Avete notato che le raccomandazioni precedenti sono espresse in forma condizionale? Attenzione, i segni sopra descritti possono essere anche non associati ad alcuna patologia, per cui non preoccuparsi anzitempo e far controllare a un esperto.

## **VADEMECUM**

- 1) Il peso dello zainetto non deve superare il 10-15% di quello corporeo, non deve essere nè troppo grande nè troppo pesante.
- 2) Non correre, indossare lo zainetto appoggiandolo su un ripiano e non fare sforzi quando lo si ha sulle spalle
- 3) Lo zaino ideale: uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e se possibile cinture addominali
- 4) Evitare di tenere la stessa posizione al banco per tempi troppo prolungati: rilassare le spalle, fare piccoli movimenti e alzarsi
- 5) Leggere e studiare in posti e posizioni diverse: alla scrivania, sul letto, sul divano o camminando per casa
- 6) Un fisico allenato sopporta meglio il peso dello zainetto
- 7) Abbinare all'attività fisica scolastica un paio d'ore alla settimana di sport. Una colonna in movimento è la prima prevenzione al mal di schiena.
- 8) 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. La stessa raccomandazione vale per la tastiera del computer.
- 10) Se si è appassionati di videogiochi non rimanere troppo a lungo in posizioni faticose per la schiena (poltrone molto basse o addirittura seduti a terra)

**Per ulteriori informazioni o interviste contattare Miralda Colombo, Responsabile Ufficio Stampa - cell. +39 3355923359**