



## Zaini pesanti, i consigli per evitare il mal di schiena nei bambini (e non solo)



**BAMBINI** di ALICE ZAMPA

Sebbene sia da sfatare il mito secondo cui zaini troppo pesanti causerebbero patologie alla schiena dei bambini, è importante sapere come usarli e quali posture adottare. Ce ne parla il fisiatra Fabio Zaina di [Isico](#).

Gli studi scientifici fatti in materia tolgono ogni dubbio. Andare a scuola con **zaini pesanti e colmi di libri** non provoca patologie come scoliosi o cifosi, ma può causare **fastidi e mal di schiena**. Preoccuparsi che il "peso dello studio" influisca in modo grave sulla colonna vertebrale dei propri figli è, dunque, eccessivo, ma far sì che fin da piccoli adottino i giusti accorgimenti, per non incorrere in disturbi alla schiena – anche se passeggeri – è importante e facilmente attuabile. Ne abbiamo parlato con il **dottor Fabio Zaina, fisiatra** presso [Isico](#) (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale), che ha indicato nella **sedentarietà** la principale imputata tra le cause, che portano anche i più giovani a soffrire di mal di schiena. Con lui abbiamo individuato la postura corretta da tenere a scuola e da seduti, i consigli su come utilizzare lo zaino, limitando i rischi e

### Iniziative



**Children**  
Lo stile di vita sostenibile parte dal nostro microcosmo. E' nel quotidiano, infatti che i genitori trasferiscono ai figli il valore dell'attenzione per il Pianeta. Con I...

### Temi dell'articolo

[ginnastica](#) [mal di schiena](#)



gli **esercizi da fare** per manatenerere allenata la schiena nella quotidianità.



Zaini e trolley pesanti non sono la causa di patologie come la scoliosi, ma possono provocare fastidi e disturbi alla schiena, facilmente evitabili seguendo alcuni accorgimenti. © Alice Zampa

**Esiste una qualche correlazione tra gli zaini pesanti, che i ragazzi portano a scuola ogni giorno, e l'insorgere di problemi alla colonna vertebrale?**

No, non c'è nessun dato che supporti una tale correlazione. Patologie e deformità della colonna non sono associate al trasporto dello zaino o a posture sbagliate. In genere sono dovute a una predisposizione genetica e ad altri fattori.

**Uno zaino pesante che conseguenze può avere?**

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 il peso. Se i ragazzi hanno un buon tono muscolare il rischio di incorrere nel dolore, quindi, si abbassa notevolmente.

**Un'altra convinzione diffusa è che il trolley sia da preferire allo zaino, per alleggerire la schiena. È un'idea che ha fondamenti?**

In realtà dipende dal tragitto che si fa e dal fatto che il bambino abbia o meno disturbi alla schiena. Se non ne ha è sicuramente meglio lo zaino, soprattutto se ci sono scale da fare. Il trolley, inoltre, sollecita di più le spalle e spesso è trascinato sempre con lo stesso braccio, causando un sovraccarico.

LIFEGATE

LifeGate



La controindicazione del trolley è che sollecita le spalle in modo asimmetrico, con un sovraccarico che può peggiorare nei tragitti che prevedono scale. ©

Alice Zampa

### **Quali sono i consigli per portare lo zaino in modo corretto?**

Innanzitutto il peso dello zainetto deve essere proporzionato a quello del bambino e non dovrebbe superare il 10-15 per cento di quello corporeo. L'ideale è che abbia uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e, se possibile, cinture addominali. Un altro accorgimento è riempirlo in altezza e non in larghezza.

### **Anche la postura da tenere in classe o quando si studia è importante. Che consigli può darci?**

Bisogna evitare di tenere la stessa posizione al banco per tempi troppo prolungati, rilassare le spalle, fare piccoli movimenti e alzarsi ogni volta che è possibile farlo. Anche a casa si dovrebbe leggere e studiare in posti e posizioni diverse: alla scrivania, sul letto, sul divano o camminando per casa. È consigliabile anche utilizzare un leggio. Se si usa un tablet o videogiochi la cosa migliore è tenerlo inclinato.

### **Come già accennato, la miglior prevenzione in questi casi è l'attività fisica. Quanta e come farla?**

Esiste una stretta correlazione tra l'attività fisica e il mal di schiena: farne troppa o troppo poca fa male. L'ideale sarebbe un'ora di attività fisica ogni giorno, meglio se diversificata. E non parliamo necessariamente di agonismo, ma semplicemente di movimento. Anche approfittare dei momenti di ricreazione a scuola è importante. L'intervallo è un diritto, ma anche un dovere: muoversi e sgranchire le gambe fa sempre bene anche alla schiena. Come detto, però, anche un eccesso di attività fisica può essere nocivo e portare a problemi di sovraccarico. Questo, però, interessa più gli atleti e chi pratica

agonismo.

**Un consiglio che lei dà è anche quello di praticare lo school gym. Di cosa si tratta?**

Di piccoli movimenti e accorgimenti che si possono mettere in pratica anche a scuola.



La sedentarietà è la principale causa del mal di schiena nei ragazzi. Una postura corretta e attività fisica svolta regolarmente aiutano a evitarlo. © Photo

by NeONBRAND on Unsplash

**Ci può indicare qualche esercizio utile da proporre ai ragazzi?**

- 1) Flettere la testa a destra avvicinando l'orecchio alla spalla destra, di seguito abbassare la spalla sinistra fino ad avvertire la tensione lateralmente a livello del collo, mantenere la posizione per alcuni secondo e poi ripetere sul lato opposto.
- 2) 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.
- 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.

**Che lei sappia, ci sono professori che incentivano queste pratiche a scuola?**

Nella mia esperienza non mi è mai stato riportato di professori che lo mettano in pratica nelle proprie classi. Purtroppo non viene ancora fatta un'opera di sensibilizzazione su questi aspetti nelle scuole e tanto meno formazione agli insegnanti. È un'iniziativa che dovrebbe partire dal ministero.



Amore per le generazioni future ci spinge a scelte in armonia tra uomo e ambiente. La scelta di energia rinnovabile è un gesto semplice, comodo, pratico, per consegnare ai piccoli un mondo più pulito. Attiva per casa tua energia LifeGate, risparmi attivandola da solo online: [clicca qui](#).



Questo sito utilizza cookie per le proprie funzionalità e per inviarti pubblicità. Se vuoi saperne di più [clicca qui](#).  
Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

**Accetto**