

## SCHIENA, 10 MOSSE PER SALVARLA A SCUOLA. BASTANO UN PO DI MOTO E POSTURE CORRETTE

Secondo gli specialisti di **Isico**, Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale, scoliosi o cifosi non vengono scatenati dai carichi eccessivi nello zaino. Che comunque è meglio del trolley. Pesa di più l'attività fisica, eccessiva o insufficiente. Schiena, quella dei figli è un piccolo cruccio per i genitori. Soprattutto alla ripresa dell'anno scolastico. Secondo i dati raccolti da **Isico** (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale), infatti, oltre il 95% di mamme e papà si preoccupa delle posture scorrette che i ragazzi potrebbero assumere durante le lezioni. Sul banco degli imputati sale spesso anche lo zainetto. Che però è (quasi) innocente, "al di là comunque del carico eccessivo spesso trasportato. E che va dal 22 al 27% del peso corporeo, contro il 15% massimo consentito", spiega il dottor Fabio Zaina, fisiatra di **Isico**. In realtà, "patologie come la scoliosi o la cifosi non hanno nulla a che vedere con la postura o con lo zaino. Che, se portato troppo a lungo o indossato male, può certo causare mal di schiena. Ma nessun danno strutturale". Anzi, lo zainetto è meglio del trolley, "scomodo dove ci sono scale. E in grado di causare sovraccarichi alla spalla".

Schiena, proteggiamola con il movimento Qual è allora la ricetta di **Isico** contro il mal di schiena, che ormai affligge un adolescente su due? Semplice: camminare per andare a scuola, se il tragitto è breve. Giocare o correre durante l'intervallo. Alzarsi a intervalli regolari dal banco. E fare sport. Secondo Sabrina Donzelli, fisiatra di **Isico**, la lombalgia nei bimbi e nei ragazzi "è fortemente correlata all'attività fisica. Nel bene e nel male". Se troppa, o troppo poca, è comunque controproducente. Come regolarsi, dunque? "Secondo le linee guida internazionali, i bambini dovrebbero fare almeno un'ora di movimento al giorno. Non necessariamente sport agonistico. Va bene anche il gioco nel parco sotto casa. Importante è rompere la sedentarietà, che affligge molti dei nostri bimbi". A scuola e, soprattutto, fra le mura domestiche. Attenzione alle posture. Importanti, comunque, sono anche le posture al banco. "Il piano di lavoro dovrebbe essere inclinato", spiega Alessandra Negrini, fisioterapista di **Isico**. "Per centrare l'obiettivo si può suggerire l'uso di un leggio. Schiena e glutei dovrebbero essere appoggiati allo schienale, testa e collo allineati con la colonna". Che, a sua volta, dovrebbe essere monitorata con attenzione dai genitori. È soprattutto in età scolare, infatti, che si manifestano scoliosi e altre patologie dorsali. Meglio tenere gli occhi aperti, dunque. E, in caso di dubbi, consultare lo specialista al più presto. Prima si interviene, in questi casi, e meglio è. Ecco, in sintesi, il decalogo suggerito da **Isico** per proteggere la colonna dei bambini. C'è zainetto e zainetto

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 è costituito da uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia. E, se possibile, cinture addominali. 3. Non deve essere né troppo grande, né troppo pesante rispetto alla corporatura del bambino. Va riempito in altezza e non in larghezza.

4. Insegniamo ai bambini a tenere una postura corretta al banco, in piedi o davanti al tablet. 5. Gli scolari non dovrebbero tenere la stessa posizione al banco per tempi troppo prolungati. Meglio rilassare le spalle, fare piccoli movimenti e alzarsi. Studio peripatetico, un classico

6. I bimbi imparino a leggere e studiare in posti diversi. Alla scrivania, sul letto, sul divano. Oppure camminando, proprio come gli allievi della scuola di Aristotele. E, se possibile, utilizzino un leggio. 7. È caldamente consigliata un'ora di attività fisica al 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 sgranchiare le gambe fa bene anche alla spina dorsale. 9. Quando si usa un tablet o un videogioco meglio tenerlo inclinato. 10. Lo screening a casa: prestiamo attenzione alla schiena dei bambini, a possibili disagi o insorgenza di patologie (dorso curvo, ad esempio,

o scoliosi). E, nel caso, rivolgiamoci a uno specialista per una valutazione più accurata. School gym, se è l'insegnante a dare una mossa Ecco adesso 5 esercizi di school gym – come li definisce **Isico** – che possono essere fatti eseguire dall'insegnante in classe. A tutto beneficio della colonna degli studenti.

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 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. Tenere 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. Poi alzarsi sulla punta dei piedi e fare una "ola" sul posto, con le braccia alzate.