



isico

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

www.isico.it

La schiena a scuola

Come proteggerla: il decalogo di Isico

Lo zaino? Spesso troppo pesante o non portato nella maniera corretta. I banchi? A volte la loro ergonomia non va d'accordo con la schiena dei nostri figli. Il tempo passato davanti ai libri? Troppe ore nella stessa posizione. E posture scorrette o atteggiamenti sbagliati della colonna sono fonte di preoccupazione per il 95% dei genitori, convinti che possano provocare scoliosi o cifosi.

"In realtà se è vero che la maggior parte degli studenti trasporta un carico che va dal 22% al 27,5% del proprio peso corporeo (quando invece non dovrebbe superare il 15-20%) - precisa il dott. Stefano Negrini, direttore scientifico di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) - è anche assolutamente falso che zaini troppo pesanti o posture sbagliate provochino la scoliosi, patologia diffusa per lo più tra la popolazione femminile e dovuta soprattutto a cause genetiche. Certo è che il perdurare di carichi eccessivi o sedentarietà possono contribuire a disturbi muscoloscheletrici, dal mal di schiena alla cervicalgia, specialmente dove si combinano a fisici più deboli e non allenati. E' importante in questi casi tenerli sotto controllo per correggerli con esercizi o ginnastica posturale".

Oggi i dati dicono che 5-6 adolescenti su 10 hanno sperimentato il mal di schiena, per lo più di carattere non cronico, del tutto analogo a quello degli adulti: "La prima prevenzione del mal di schiena è legata all'attività fisica fatta in modo regolare e continuativo - spiega il dott. Negrini - a questa prima e fondamentale indicazione possono seguire una serie di consigli per vivere al meglio le ore scolastiche o di studio a casa, spesso caratterizzate da tempi prolungati di sedentarietà, poco positivi per una colonna in crescita".

Ecco dunque che diventa di grande importanza per chi passa ore al banco cambiare spesso posizione, considerato che anche quella più corretta provoca disagio alla colonna, e muoversi a intervalli regolari, cosa che avviene più alle scuole medie e superiori con il cambio di professore rispetto che alle elementari, quando ce ne sarebbe ancor più bisogno: "Valgono gli stessi principi degli adulti che svolgono un lavoro sedentario - continua il dott. Negrini - il banco è come una scrivania per gli impiegati, ricordando che nel caso di ragazzi in crescita, il movimento è un modo di allenare il proprio fisico e migliorare la conoscenza che se ne ha. La stessa regola vale a casa, dove non è necessario studiare sempre alla scrivania".

La legislazione scolastica imporrebbe una serie di misure sia per le sedie sia per il banco stesso, in modo da trovare per il singolo soggetto il miglior rapporto seduta/piano d'appoggio, cosa che però raramente è rispettata.

Il decalogo della schiena che va a scuola (a cura di Isico)

- 1) Il peso dello zainetto non deve superare il 10-15% di quello corporeo, non deve essere nè troppo grande nè troppo pesante
- 2) Attenzione al momento in cui si solleva lo zainetto: appoggiarlo su un ripiano, fare in modo che sia ben aderente alle spalle e disporre il materiale più pesante vicino allo schienale
- 3) Riempire lo zainetto in altezza e larghezza mai in profondità, facendo attenzione che il peso sia simmetrico
- 4) Non correre, non tirare lo zainetto di altri e non fare sforzi con lo zainetto sulle spalle
- 5) Lo zaino ideale: uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e se possibile cinture addominali
- 6) Evitare di tenere la stessa posizione al banco per tempi troppo prolungati: rilassare le spalle, fare piccoli movimenti e alzarsi
- 7) Leggere e studiare in posti e posizioni diverse: alla scrivania, sul letto, sul divano o camminando per casa
- 8) Un fisico allenato sopporta meglio il peso dello zainetto
- 9) Abbinare all'attività fisica scolastica un paio d'ore alla settimana di sport
- 10) 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 !

**Per ulteriori informazioni e interviste contattare Miralda Colombo -
Responsabile Ufficio Stampa
Cell. 3355923359 - e-mail miralda.colombo@isico.it**