

La schiena a scuola

Isico: poche regole e tanta school gym

Milano - Ricomincia la scuola e secondo i dati raccolti da Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) oltre il 95% dei genitori 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. Perché la cultura pesa sulla schiena, ma un fisico allenato è in grado tranquillamente di reggerne il peso.

“Lo zaino pesante non è un fattore di rischio per l'insorgenza della scoliosi o del dorso curvo - rassicura subito la dottoressa Sabrina Donzelli, fisiatra di Isico - E in realtà non ha nemmeno un'influenza nel peggioramento della scoliosi. I ragazzi del 2014 portano lo zaino in spalla per brevi tratti e per periodi di tempo inferiori ai 15 minuti nella maggior parte dei casi. 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. Inoltre bisogna distribuire al meglio il peso all'interno dello zaino e portarlo ben caricato su entrambe le spalle: se si viaggia in bus, ricordiamoci di appoggiarlo a terra”.

E il banco, qual è quello ideale? “Sappiamo bene quali siano le condizioni economiche di molte scuole, è quindi impossibile pensare a sedia e banco personalizzati. L'ideale sarebbe regolare la seduta e il piano di lavoro - spiega la dottoressa Donzelli - al momento è utopia, e allora il consiglio migliore da dare ai ragazzi è evitare di stare seduti troppo a lungo e cercare di migliorare la postura a casa, mentre si studia, con un leggio”.

Nell'adulto una postura mantenuta oltre 30 minuti provoca fastidio alla colonna vertebrale, 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, che dovrebbero poter muoversi il più possibile: attraverso il gioco e lo sport, sfruttando tutte le occasioni, dall'intervallo all'ora di educazione fisica a scuola, che andrebbe salvaguardata e aumentata se possibile, all'attività sportiva del pomeriggio.

Per cominciare 5 regole di base...

- 1) Il peso dello zainetto, né troppo grande né troppo pieno, non deve superare il 10-15% di quello corporeo.
- 2) Lo zaino ideale: uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e se possibile cinture addominali.
- 3) Leggere e studiare in posti e posizioni diverse: alla scrivania, sul letto, sul divano o camminando per casa.
- 4) 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.
- 5) L'intervallo è un diritto, ma anche un dovere: muoversi e sgranchire le gambe fa bene pure alla schiena, mentre restare seduti al banco in quei minuti fa male!

...e poi una considerazione:

Uno dei nemici principali della buona salute della colonna vertebrale sono le posizioni fisse mantenute per lungo tempo.

Situazioni del genere possono sicuramente crearsi anche in ambiente scolastico. Immaginiamo una lezione fiume che richiede una prolungata “immobilizzazione forzata”...

Cosa può fare un insegnante accorto che vuole coniugare l’impegno didattico con la soddisfazione di non vedere gli alunni che alla fine della lezione si alzano dalla sedia stiracchiando la schiena per alleviare il disagio creato dalla staticità prolungata?

Una breve sosta di attività motoria controllata che rinfranca il corpo (e anche la mente), da effettuare da seduti per almeno tre minuti, una sorta di corso accelerato di “school gym”

L’insegnante può dare indicazioni per eseguire i seguenti movimenti:

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.

Esiste un piano “B”, meno ortodosso, attuabile se l’insegnante ha il controllo della classe.

Perché i movimenti che spezzano l’immobilità prolungata si possono fare anche in piedi!

Una successione controllata di azioni, da ripetere due volte, costituite da:

- Una serie di cinque saltelli sul posto,
- Girare su se stessi per 360° in senso orario, seguito dallo stesso movimento in senso antiorario,
- Mettersi sulla punta dei piedi e fare una “Ola” sul posto con le braccia alzate,

garantisce partecipazione entusiastica.

La schiena ringrazierà... assieme all’umore

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