



ZAINI

Bambini e mal di schiena: è davvero colpa dello zaino?



Di Lorenza Laudi



SCRIVI ALLA REDAZIONE



10 Settembre 2018

Il peso dello zaino, il disegno dello zaino e il metodo di trasporto non aumentano il rischio di sviluppare mal di schiena in bambini e adolescenti. Il mal di schiena è invece fortemente correlato all'attività fisica nel bene e nel male: ossia quando se ne fa troppa o troppo poca con conseguenze negative in entrambi i casi. I consigli per il ritorno a scuola degli esperti di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale)



Mal di schiena, proprio come gli adulti. E spesso il principale indiziato è proprio lo zainetto scolastico.

Secondo gli ultimi dati, ne soffrirebbero sempre più bambini e adolescenti (uno su due) 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.

Eppure è molto più importante fare attività fisica.

Sfatiamo un mito: lo zaino non provoca scoliosi e non fa diventare curva la schiena



SUV PEUGEOT

DA 169 € AL MESE
E 3 ANNI SENZA PENSIERI
CON I-MOVE TAN 4,75%, TAEG 6,96%

SCOPRI DI PIÙ

SERVIZI

- * Nomi per bambini
- * Calcolo ovulazione
- * Calcolo settimane gravidanza
- * Calcolo lunghezza feto
- * Calcolo DPP - Data presunta parto
- * Calcolo percentili
- * Calcolo BMI - Indice di massa corporea
- * Calcola quanto sarà alto da adulto
- * Calcola altezza in base ai genitori
- * Hotel per bambini

PIÙ LETTI



07 Settembre 2018
Vaccinazioni obbligatorie e volontarie. Il calendario



27 Agosto 2018
10 consigli se il bimbo non vuole mangiare



31 Agosto 2018
10 cose da fare prima di rimanere incinta

Sfatiamo però subito un mito sugli zainetti scolastici: inutile preoccuparsi troppo perché lo zaino NON fa diventare la schiena curva e NON provoca patologie come la [scoliosi](#).

Sarebbe invece importante **far muovere i propri figli**, il più possibile. Anche a scuola.

“In molti si chiedono se esistano delle tipologie di zaino e di modalità di trasporto più adatte ai ragazzi e se ci siano soglie sicure per quanto riguarda il peso reale, il peso percepito e il tempo di trasporto - spiega la dott.ssa Alessandra Negrini, fisioterapista di [Isico](#) -. È singolare che non ci sia concordanza tra le diverse linee guida, per esempio le percentuali di peso massimo dello zaino consigliato rispetto al peso corporeo del ragazzo oscillano tra il 5% e il 20%”.

Una recente revisione appena pubblicata, *Do schoolbags cause back pain in children and adolescents? A systematic review*, ha verificato se le caratteristiche di uso dello zaino scolastico siano fattori di rischio per il mal di schiena di bambini e adolescenti. I ricercatori hanno selezionato 69 studi dei 6597 esistenti sull'argomento e sono arrivati alle medesime conclusioni presentate da [Isico](#) nelle sue ricerche qualche anno fa: “Ossia che il peso dello zaino, il disegno dello zaino e il metodo di trasporto **non aumentano il rischio di sviluppare mal di schiena in bambini e adolescenti** - continua la dott.ssa Negrini -. **Il mal di schiena è invece fortemente correlato all'attività fisica nel bene e nel male:** ossia quando se ne fa troppa o troppo poca con conseguenze negative in entrambi i casi”.

LEGGI ANCHE: [zaini e zainetti, il decalogo per proteggere la schiena](#)

Movimento: importante per stare bene

Il primo aspetto da non sottovalutare riguarda allora le ore da dedicare al movimento, perché solitamente i nostri ragazzi portano lo zaino in spalla per brevi tratti e per periodi di tempo inferiori ai 15 minuti. Se lo zaino è molto pesante e viene portato per oltre 20 minuti possono insorgere dei dolori alla schiena. Che però di solito si risolvono appena si toglie lo zaino. “**Se i ragazzi hanno un buon tono muscolare il rischio di incorrere nel dolore si abbassa notevolmente** - spiega il dott. Fabio Zaina, fisiatra di [Isico](#) -. Patologie come la [scoliosi](#) o la cifosi non hanno nulla a che vedere con lo zainetto o la postura. 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 lo zaino. Spezziamo anche una lancia a favore del vecchio zainetto, da preferire al trolley, scomodo dove ci sono scale e in grado di causare sovraccarichi alla spalla”.

Quanta attività fisica bisogna fare quindi?

Come suggeriscono gli esperti di [Isico](#), riprendendo le Linee Guida Internazionali, **occorrerebbe fare almeno un'ora al giorno e non necessariamente di sport agonistico, anzi: va benissimo anche giocare nel parquetto sotto casa.**

L'importante è non essere troppo sedentari e non stare troppo seduti.

Va bene anche camminare per andare a scuola, se il tragitto è breve.

O approfittare dell'intervallo per giocare e correre, alzarsi a intervalli regolari dal banco e fare sport il più possibile. Infine il banco o la scrivania, fondamentali per una postura corretta. "Sedia, banco e scrivania devono essere adeguati all'altezza del ragazzo. E' importante sedersi il più possibile indietro con il bacino e appoggiarsi con il dorso allo schienale quando si usa il computer o si ascolta a scuola, mentre quando si legge o si scrive ci si può inclinare in avanti appoggiando gli avambracci sul piano di lavoro, sempre curando che il bacino sia ben indietro - consiglia la dott.ssa Negrini - Un piano di lavoro inclinato (ad esempio un leggio) può essere d'aiuto. Lo stesso insegnante può prevedere piccole sessioni di movimento per rompere la sedentarietà al banco di ore"

Bastano pochi minuti e una manciata di esercizi di school gym per ottenere benefici.

Ann.



1 trucco per le articolazioni

Con questo trucco potrete fermare a lungo i dolori articolari. Scopri il trucco

[BodyFokus](#)

TI POTREBBE INTERESSARE

1 Zaino troppo pesante: i consigli dell'ortopedico per aiutare i bambini a stare meglio

2 Schiena e bambini, 5 miti sulla postura, la scoliosi e gli zaini pesanti