

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie **OK**

NETWORK **L'Espresso** **LE INCHIESTE**

LAVORO ANNUNCI ASTE Accedi

R.it | Prevenzione

- Home
- Alimentazione
- Forma & Bellezza
- Medicina
- Prevenzione
- Ricerca
- Benessere donna
- Video

Bambini »



Zaino pesante?
Nessun danno alla schiena con la 'school gym'



Myanmar, oltre 400.000 Rohingya in fuga, il 60% sono bambini.



Ansia e mal di pancia da primo giorno di scuola per migliaia di alunni



Bambini, nel mondo 123 milioni sono fuori dalla scuola: 10 anni quasi

Zaino pesante? Nessun danno alla schiena con la 'school gym'

Gli esperti: "Non fanno venire la scoliosi ma possono provocare dolori e problemi di postura. Che si combattono facendo fare ai bambini attività fisica anche in classe perché con un buon tono muscolare il peso dei libri fa meno danni"

di IRMA D'ARIA

Lo leggo dopo

21 settembre 2017

- f
- Twitter
- g+
- in
- p
- ✉



QUANTO PESA lo zaino dei nostri figli? A cominciare dalla prima elementare per poi arrivare a medie e scuole superiori, i migliori anni della vita dei bambini trascorre portando sulle spalle un peso che spesso è maggiore di quello consigliato dagli esperti. Il ministero della Salute, infatti, raccomanda che gli zaini non superino mai il 10-15 per cento del peso corporeo dello scolaro. Ma quanti genitori fanno davvero questo calcolo? Avete mai

provato a mettere sulla bilancia lo zaino pieno di quaderni, libri, astucci e – almeno alle elementari – qualche giochino per la ricreazione?

Meglio zaino o trolley? Per alleggerire il peso sulle spalle dei nostri figli anche in Italia si iniziano a vedere esperimenti di scuole "Senza Zaino" dove i bambini vanno in classe senza nulla perché trovano a scuola ciò che gli serve e così non c'è più il problema del peso. E poi c'è **Zaino digitale**, il progetto dell'associazione italiana editori (Aie) che permette l'accesso a contenuti integrativi dei testi scolastici o ai libri in formato digitale. Ma nella maggior parte delle scuole queste innovazioni non sono ancora arrivate e in classe si va con il

- f
- Twitter
- g+
- in
- ✉

la Repubblica
3 mesi a 19.99€
e 20€ in buoni sconto

la Repubblica

tvzap **la social TV** Segui su **f**

STASERA IN TV

Rai 1 20:30 - 21:25
Techetechetè

Rai 2 21:10 - 21:20
Camera Café - Stagione 6 - Ep. 41 - 42

5 21:10 - 23:50
Chi ha incastrato Peter Pan? - Ep. 1

4 20:20 - 21:15
C.S.I. - Stagione 3 - Ep. 11

[Guida Tv completa »](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

1. X Factor
82/100

ILMIOLIBRO EBOOK

TOP EBOOK
La mia stella dal Giappone
di Virginia Cammarata

LIBRI E EBOOK
Virginia
di Emanuele Scandiffio

classico zaino. Chi proprio vuole un'alternativa adotta il **trolley**. E poi ci sono i **carrelli** su cui appoggiare gli zaini che spesso, anche quando sono vuoti, sono già pesanti. I carrellini esistono di diversa portata da un minimo di 18 chili ad un massimo di 26 chili. Ma è davvero meglio per la schiena? "Se l'alternativa allo zaino è il trolley – spiega Bernardo Misaggi, Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Chirurgia Vertebrale e Scoliosi dell'ASST PINI-CTO - bisogna verificare che non sia sovraccaricato in quanto, anche se dotato di ruote, questo zaino potrebbe richiedere sollevamenti e movimenti bruschi, provocando al bambino strappi e contratture lombari". Tra l'altro il trolley è scomodo dove ci sono scale e può causare sovraccarichi alla spalla.

La scoliosi non c'entra. 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. Ma – al di là delle preoccupazioni - cosa rischiano davvero i bambini a portare in spalla tanto peso? Secondo gli esperti, lo zaino non fa diventare la schiena curva e tanto meno provoca patologie come la scoliosi, invece bisogna mettere in movimento i nostri figli, il più possibile. "Uno zaino, portato troppo a lungo o indossato nel modo sbagliato, può causare mal di schiena, senza però arrecare nessun danno strutturale – chiarisce Fabio Zaina, fisiatra specialista di **Isico**. Certo un fisico allenato, che fa attività fisica regolarmente, sostiene meglio lo zaino. Insomma, patologie come la scoliosi o la cifosi non hanno nulla a che vedere con lo zainetto o la postura.

Movimento salva-schiena. "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 - spiega Zaina. In genere, 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". Ma questi di solito passano quando si toglie lo zaino. "Se i ragazzi hanno un buon tono muscolare – prosegue Zaina - il rischio di incorrere nel dolore si abbassa notevolmente". Ecco perché è fondamentale camminare per andare a scuola, se il tragitto è breve. Giocare e correre durante l'intervallo, alzarsi a intervalli regolari dal banco e fare sport.

La School gym. "Lo stesso insegnante può prevedere piccole sessioni di movimento per rompere la sedentarietà al banco di ore: sono sufficienti pochi minuti per una manciata di esercizi di school gym" – suggerisce Alessandra Negrini, fisioterapista di **Isico**. L'insegnante può dare indicazioni per eseguire i seguenti movimenti: "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 – spiega la fisioterapista. Un altro esercizio è questo: "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". E poi per favorire una corretta postura questo: "Spingere indietro i gomiti cercando di avvicinarli dietro alla schiena, mantenendo la posizione per almeno 5 secondi. Infine – conclude Negrini - allungarsi in modo alternato con un braccio verso l'alto, come per afferrare qualcosa".

Banchi e sedie. In realtà, l'attenzione di genitori ed insegnanti dovrebbe focalizzarsi anche sulla postura che i bambini e ancor più gli adolescenti hanno quando sono seduti in classe. "Il piano di lavoro ideale per chi studia o lavora al computer dovrebbe essere inclinato (per questo ad esempio si può suggerire l'utilizzo di un leggìo) - spiega Alessandra Negrini, fisioterapista di **Isico** - un po' come lo erano i banchi di scuola di una volta. Schiena e glutei vanno appoggiati allo schienale e collo e testa allineati con la colonna".

La rivoluzione del libro che ti stampi da solo. Crea il tuo libro e il tuo ebook, vendi e guadagni
Guide alla scrittura
Concorsi letterari e iniziative per autori e lettori

ilmiolibro.it

Lo screening a casa. Durante gli anni scolastici la schiena dei bambini attraversa un periodo in cui potrebbe incorrere in possibili patologie: "Va prestata attenzione alla colonna dei bambini sia da parte dei genitori sia da parte degli insegnanti – afferma Sabrina Donzelli, fisiatra specialista di **Isico** - lo screening comincia a casa: osserviamo la schiena dei bambini e, se si reputa necessaria una valutazione più accurata, rivolgiamoci allo specialista. La scoliosi è una patologia che va diagnosticata prima possibile e curata con una terapia specifica".

[schiena](#) [Bambini](#) [zaino pesante](#) [ortopedia](#) [trolley](#)

© Riproduzione riservata

21 settembre 2017

Altri articoli dalla categoria »



Zaino pesante?
Nessun danno alla schiena con la 'school gym'



La pedalata dei ricordi: così Google Maps aiuta i malati di Alzheimer



Alzheimer, mangiare bene e studiare il killer arretra

[Fai di Repubblica la tua homepage](#) [Mappa del sito](#) [Redazione](#) [Scriveteci](#) [Per inviare foto e video](#) [Servizio Clienti](#) [Pubblicità](#) [Privacy](#)

Divisione Stampa Nazionale — [GEDI Gruppo Editoriale S.p.A.](#) - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA