



isico

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

www.isico.it

La schiena a scuola: mettiamola in movimento

Dagli zainetti alla corretta postura su banco, libri o tablet:
il vademecum di Isico

Ricomincia la scuola e la prima regola per proteggere la schiena dei nostri figli è metterla in movimento. Il più spesso possibile e con frequenza.

Secondo i dati di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) **sono oltre il 95%** i genitori che si preoccupano 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.

Una schiena in crescita è una schiena che deve muoversi. E l'attività fisica, regolare e continuativa, è un'ottima prevenzione al **mal di schiena (ne soffrono 5-6 adolescenti su 10)** così come cambiare spesso posizione davanti al computer o al tablet.

Molti genitori osservano i loro figli convinti che una postura scorretta, una schiena troppo curva, magari sotto il peso di uno zaino indossato alla fine per un breve tragitto, possono provocare cifosi o scoliosi: "Cominciamo con lo sfatare questi luoghi comuni - spiega il prof. Stefano Negrini, direttore scientifico di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) - Non è affatto vero, la scoliosi infatti è dovuta a cause genetiche. Inoltre va ricordato che nei bambini, fino ai 12-13 anni, non si ha una sensibilità posturale, che si svilupperà solo dopo la maturità neurologica, quindi solitamente viene preferita la postura percepita come più comoda.

Nell'adulto una postura mantenuta oltre 30 minuti provoca fastidio, 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 potersi muovere il più possibile:** attraverso il gioco e lo sport, sfruttando tutte le occasioni, dall'intervallo all'ora di educazione fisica a scuola all'attività sportiva del pomeriggio".

Isico: dieci regole per proteggere la schiena a scuola

- 1) Il peso dello zainetto non deve superare il 10-15% di quello corporeo, non deve essere né troppo grande né troppo pesante.
- 2) Indossare lo zainetto appoggiandolo su un ripiano, non correre e non fare sforzi quando lo si ha sulle spalle
- 3) Lo zaino ideale: uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e se possibile cinture addominali
- 4) Evitare di tenere la stessa posizione al banco per tempi troppo prolungati: rilassare le spalle, fare piccoli movimenti e alzarsi
- 5) Leggere e studiare in posti e posizioni diverse: alla scrivania, sul letto, sul divano o camminando per casa

- 6) Un fisico allenato sopporta meglio il peso dello zainetto
- 7) 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
- 8) 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!
- 9) Se si usa un tablet, poggiarlo su un supporto che lo tenga inclinato.
- 10) Se si è appassionati di videogiochi non rimanere troppo a lungo in posizioni faticose per la schiena (poltrone molto basse o addirittura seduti a terra)

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