



Torino, 19 marzo 2021 - Mal di testa, bruciore degli occhi e mal di schiena sono i disturbi più comuni lamentati da molti studenti dopo meno di una settimana dalla ripresa della DAD. Cosa possono fare ragazzi, genitori ed insegnanti per alleviare i danni fisici da istruzione a distanza?

I fisioterapisti e gli oculisti dell'Ospedale Koelliker di Torino, centro specializzato nella cura dell'infanzia, fanno il punto sui principali rischi connessi alla DAD e stilano alcuni semplici consigli pratici per prevenire o mitigare l'insorgere di disturbi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico e di quello visivo.



Dott. Andrea Rubiolo

Il dott. Andrea Rubiolo, Fisioterapista e Osteopata, spiega: “Una delle conseguenze più immediate della DAD è una riduzione dell’attività motoria, insieme al mantenimento prolungato di posture errate. Questa tendenza ad una minor mobilità può facilitare l’insorgere di rigidità muscolari, contratture, mal di testa e, talvolta, un senso generale di spossatezza. La struttura ossea che risente maggiormente delle conseguenze di una ridotta mobilità è la colonna vertebrale, che può anche vedere accentuate eventuali situazioni di lordosi, cifosi o atteggiamenti scoliotici”.



Dott.ssa Paola Perlino

“La DAD amplifica problematiche visive legate all’utilizzo di fonti luminose lcd (display a cristalli liquidi) soprattutto per coloro che passano mediamente sei o più ore al giorno davanti ai computer, cellulari e tablet - aggiunge la dott.ssa Paola Perlino, Oculista Pediatrica - I giovani non sono abituati a trascorrere così tanto tempo davanti allo schermo, a ciò va aggiunto che gli occhi di bambini e adolescenti sono ancora in fase di sviluppo. Il primo campanello d’allarme di un problema alle porte è la sindrome dell’occhio secco: davanti a un videoterminale si riduce la frequenza di ammiccamento e l’occhio non viene più bagnato regolarmente con il liquido lacrimale. Ne consegue dislacrimia con occhio rosso, bruciore, prurito, affaticamento e sensazione di corpo estraneo nell’occhio. Inoltre, costringendo l’occhio in fase di sviluppo a guardare troppo a lungo da vicino, si provoca un eccessivo sforzo accomodativo (“messa a fuoco”): tale sforzo può favorire l’insorgenza o il peggioramento di una miopia già esistente”.

I consigli dell'oculista

- Prediligere gli schermi grandi a quelli piccoli.
- Controllare che il pc, lo smartphone o il tablet non siano tenuti a distanza troppo ravvicinata dall'occhio (distanza ideale: circa 30 cm).
- Prediligere l’utilizzo di fonti di luce naturale, eventualmente artificiale ma mai al buio.
- Visto l’impiego di dispositivi per la DAD, limitare l’ulteriore uso di smartphone in altri momenti della giornata, in particolare prima di andare a letto e durante i pasti.
- Valutare ogni sera se gli occhi sono arrossati e chiedere al bambino se ci sono stati sintomi quali prurito, stanchezza, lacrimazione o visione sfocata.
- Quando l'occhio del bambino o del ragazzo è più stanco, impiegare un collirio suggerito dall'oculista.
- Evitare di usare videotermini indossando le lenti a contatto che tendono a seccare l’occhio.

I consigli del fisioterapista

- Prima di iniziare la mattinata di lezione ritagliarsi 5 minuti di silenzio e di tranquillità e, seduti sulla propria sedia, effettuare 10 inspirazioni profonde in appoggio comodo allo schienale, con schiena eretta ma non rigida
- Nei momenti di pausa (circa ogni ora) l’insegnante dovrebbe suggerire di effettuare 5 rotazioni complete della colonna cervicale, sia a destra che a sinistra, con movimento dolce e progressivo
- Al termine della mattinata di lezione inarcare la schiena indietro in modo dolce ma completo e poi lasciare che essa torni in posizione di riposo. Ripetere almeno 10 volte.
- Al termine della mattinata di lezione, effettuare almeno 5 minuti consecutivi di camminata, anche in casa.

- Sarebbe buona norma bere un bicchiere d'acqua alla fine di ogni ora di lezione