



Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO

La sedia, il banco, gli zaini pesanti. È davvero colpa della scuola se ai nostri piccoli fa male la schiena? Alcuni miti da sfatare grazie agli esperti del Bambino Gesù



Tante ore seduti in classe, poi a piedi, o sui mezzi, con gli zaini pesanti. Lo studio a casa, sulla scrivania, il computer, i libri. Come devono stare seduti i nostri piccoli? Esiste una postura corretta e uno zaino che non rovini la loro schiena?

La postura corretta a scuola

Nelle ore scolastiche è inutile invitare il bambino a “stare dritto” con la schiena. Non esiste un concetto vero e proprio di postura corretta. Esiste la postura che aiuta l’attenzione e facilita la capacità di concentrazione. Consiste nella modifica continua della posizione sulla sedia; è quindi preferibile non assumere una determinata posizione e mantenerla per ore, ma modificarla spesso. Postura sbagliata non significa maggiore rischio di scoliosi. Si tratta di due situazioni completamente diverse:

- la scoliosi è una deformità vertebrale strutturata, caratterizzata da una curvatura e da una rotazione della colonna vertebrale. Nella scoliosi sono le singole vertebre incluse nella curva scoliotica ad essere deformate;
- la postura sbagliata può invece determinare modificazioni di tipo posturale, il cosiddetto atteggiamento scoliotico, un’alterazione della colonna vertebrale senza segni di strutturazione, ossia senza segni di malattia della colonna vertebrale. L’alterazione si manifesta spesso con la tendenza a portare le spalle in avanti curvando il dorso – la cosiddetta ipercifosi posturale – anch’essa riducibile, ossia correggibile, col movimento dallo stesso bambino e senza segni di malattia della colonna vertebrale.

È giusto, quindi, che un genitore riprenda il bambino sulla postura, ma è importante distinguere le posture sbagliate dalla comparsa della scoliosi. Il primo è un problema di muscolatura, il secondo di colonna vertebrale.

In generale, si consiglia di tenere le seguenti posizioni:

- in piedi, con le spalle dritte, poggiandosi correttamente sul bacino, distribuendo bene il peso, senza sbilanciarsi su un lato piuttosto che su un altro;
- seduti, il peso su entrambe le spalle, senza poggiare la testa su un braccio, di lato.

E il peso eccessivo dei libri?

È necessario non drammatizzare rispetto all'uso degli zaini, spesso pesanti. Non esiste nessun nesso di causalità tra zaino pesante – anche se portato su una sola spalla- e deformità o deviazione della colonna vertebrale.

L'uso abituale dello zaino (20-30 minuti al giorno) non crea alcun problema. Però c'è da considerare che più tempo si porta un carico, più facile è che insorga una contrattura dolorosa sulla schiena o si assumano posture sbagliate. Tuttavia è buona norma prendere accordi con gli insegnanti, di solito disponibili, perché attraverso la programmazione e l'organizzazione del lavoro scolastico il materiale da trasportare venga distribuito nell'arco della settimana.

Zaino in spalla o trolley?

Non esiste un consiglio univoco. L'importante è che, ovunque ricada la scelta –acquisto di uno zaino o di un trolley con le rotelle – non vi sia un sovraccarico di libri. Non è tanto determinante il mezzo con cui si trascinano, quanto il peso dei libri stessi, che non deve mai essere eccessivo.

fonte: ufficio stampa