

Proteggi la tua schiena! Decalogo per la scuola



1. **Insegnare ai bambini ad assumere una corretta postura appena iniziano ad andare a scuola, sia in posizione eretta che da seduti**



2. **Quando il bambino è seduto, deve mantenere una posizione dritta della colonna vertebrale**
Banchi e sedie devono essere di altezza adeguatamente proporzionata al bambino che li usa, per evitare una posizione forzatamente curva della colonna vertebrale



3. **Correggere la postura al bambino anche quando utilizza apparecchi elettronici e videogiochi** L'uso sempre più frequente di monitor, videogiochi, Ipad, ecc., anche al di fuori delle ore scolastiche, può favorire una prolungata posizione scorretta e inadeguata



4. **Sport e bambino, diamoci una mossa**
L'attività fisica, fuori e dentro la scuola, è importante, perché nella fase della crescita (in altezza e peso) contribuisce ad allenare la muscolatura del dorso, che sostiene la colonna vertebrale del bambino



5. **Alleggerire zaini e maxi zaini**
Il peso dello zainetto non dovrebbe superare il 10-15 per cento del peso corporeo dell'alunno che lo indossa. Scegliere un modello adeguato all'età e al peso del bambino, con bretelle ampie e imbottite, con un rinforzo schienale e una cintura addominale



6. **Indossare lo zaino in maniera corretta**

Far sì che il carico venga ripartito simmetricamente sul dorso e non su un solo lato: un carico asimmetrico comporta un carico aumentato per la colonna in atteggiamento posturale non fisiologico. Lo zaino deve aderire alla schiena, bisogna perdere un po' di tempo per regolare bene le bretelle. Non portare mai lo zaino su una spalla sola o con la parte inferiore troppo scesa sul bacino



7. **Non sovraccaricare i "trolley"**

Spesso il carico è eccessivo "perché ci sono le ruote", ma il peso rende necessari movimenti bruschi e sollevamenti, anche per brevi tratti, di carichi eccessivi per un bambino, che possono provocare strappi e contratture lombari



8. **Educare a un corredo scolastico essenziale**

I docenti sono parte attiva nella promozione della salute e della sicurezza dei bambini, anche attraverso l'organizzazione delle didattiche. Già da qualche anno, le case editrici hanno iniziato a stampare i testi scolastici in fascicoli, proprio per consentire di alleggerire il peso degli zaini scolastici, in attesa degli e.book



9. **Prestare attenzione a segnali di possibili problemi alla schiena**

Nel periodo tra la quinta elementare e la prima media i ragazzi si trovano in quella fase dell'età evolutiva in cui possono manifestarsi alcune patologie della colonna vertebrale. Si tratta principalmente della scoliosi idiopatica, del dorso curvo, del mal di schiena (causato a volte da spondilolistesi). Sono patologie poco frequenti, per esempio la scoliosi idiopatica può interessare 2-2,5% della popolazione, per le quali è però necessaria una diagnosi precoce e corretta



10. **Considerare le insidie di un'età "critica"**

L'ingresso nell'adolescenza può rendere difficile da parte dei genitori e degli insegnanti l'individuazione del problema alla schiena. Spesso una deformità in ipercifosi della colonna vertebrale viene erroneamente scambiata per una postura assunta per timidezza

