



# *La schiena va a scuola*

*salute, postura e sicurezza ...  
... in altre parole ERGONOMIA*



# *Obiettivi dell'incontro*

- Aiutare insegnanti e famiglie ad una **scelta corretta dello zainetto scolastico**, nonché a smitizzare alcuni luoghi comuni, mostrando dove si possa migliorare nell'uso di questo strumento.
- Promuovere ed ampliare le conoscenze di genitori e insegnanti per sostenere e rafforzare nei ragazzi **comportamenti e posture** che li aiutino a crescere in salute e in sicurezza.





## I consigli del Ministero

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*





## I consigli del Ministero

- continua -

### 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 movimento 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.*





## I consigli del Ministero

- continua -

### 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.*





## *Definizione di postura*

*Per postura si intende la posizione del corpo nello spazio e la relazione tra i suoi segmenti corporei. La corretta postura altro non è che la posizione più idonea del nostro corpo nello spazio per attuare le funzioni antigravitarie con il minor dispendio energetico sia in dinamica che in statica.*



# Concetto di carico

*Il carico non è altro che un insieme di forze applicate su una struttura che possono determinarne una modificazione.*

*Tanto più queste forze determinano un'azione in un punto (carico concentrato) tanto più è possibile il raggiungimento del punto di rottura.*

*Viceversa tanto più le forze agiscono lungo una curva, una superficie o un volume (carico distribuito) tanto più si riducono le sollecitazioni che potrebbero portare al punto di rottura (carico limite).*

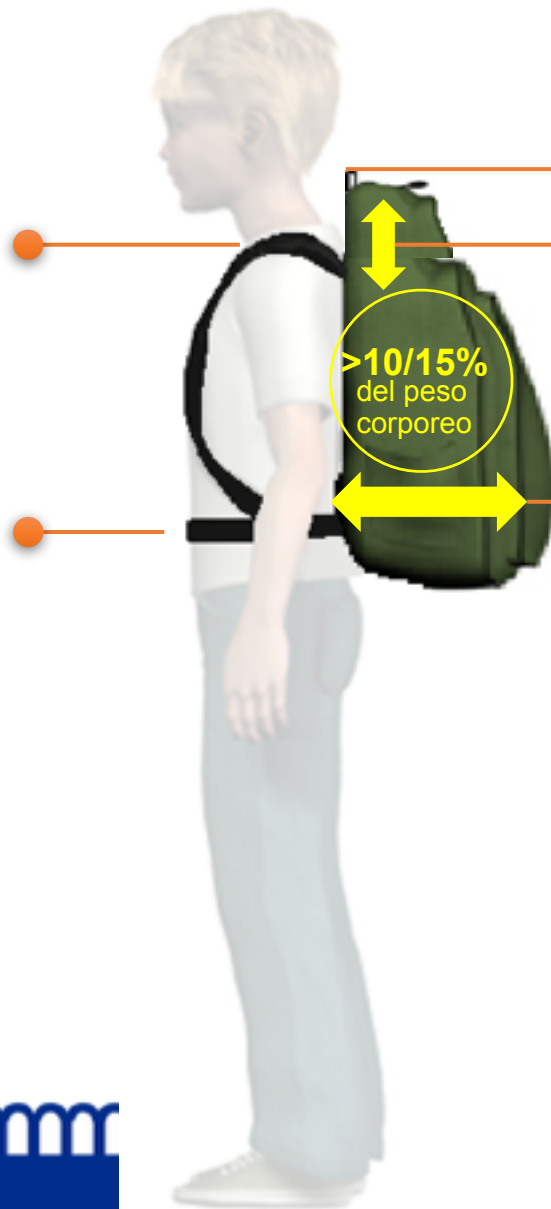




# Lo zainetto scolastico

Spallacci morbidi e larghi

Cintura



Maniglia solida

Sviluppo in altezza

Evitare «soffietto»

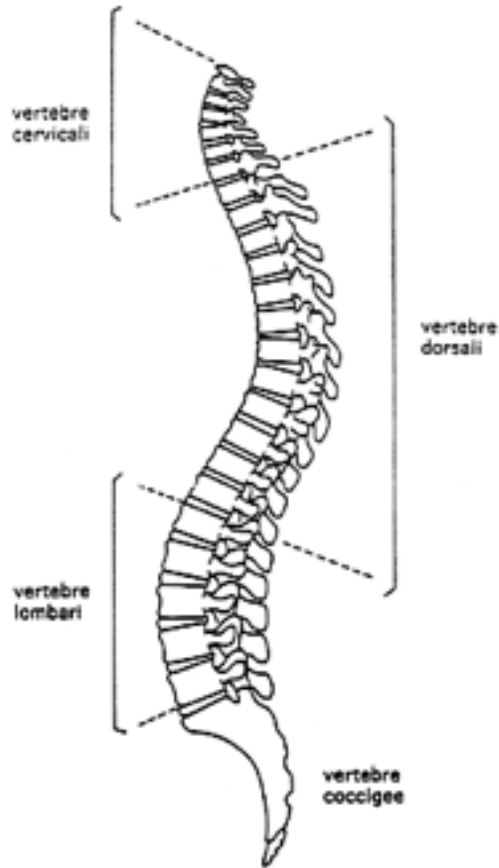






# La colonna vertebrale

Lordosi  
cervicale



Lordosi  
lombare

Cifosi  
Dorsale

baricentro



# *La moda ... perché è sbagliata?*



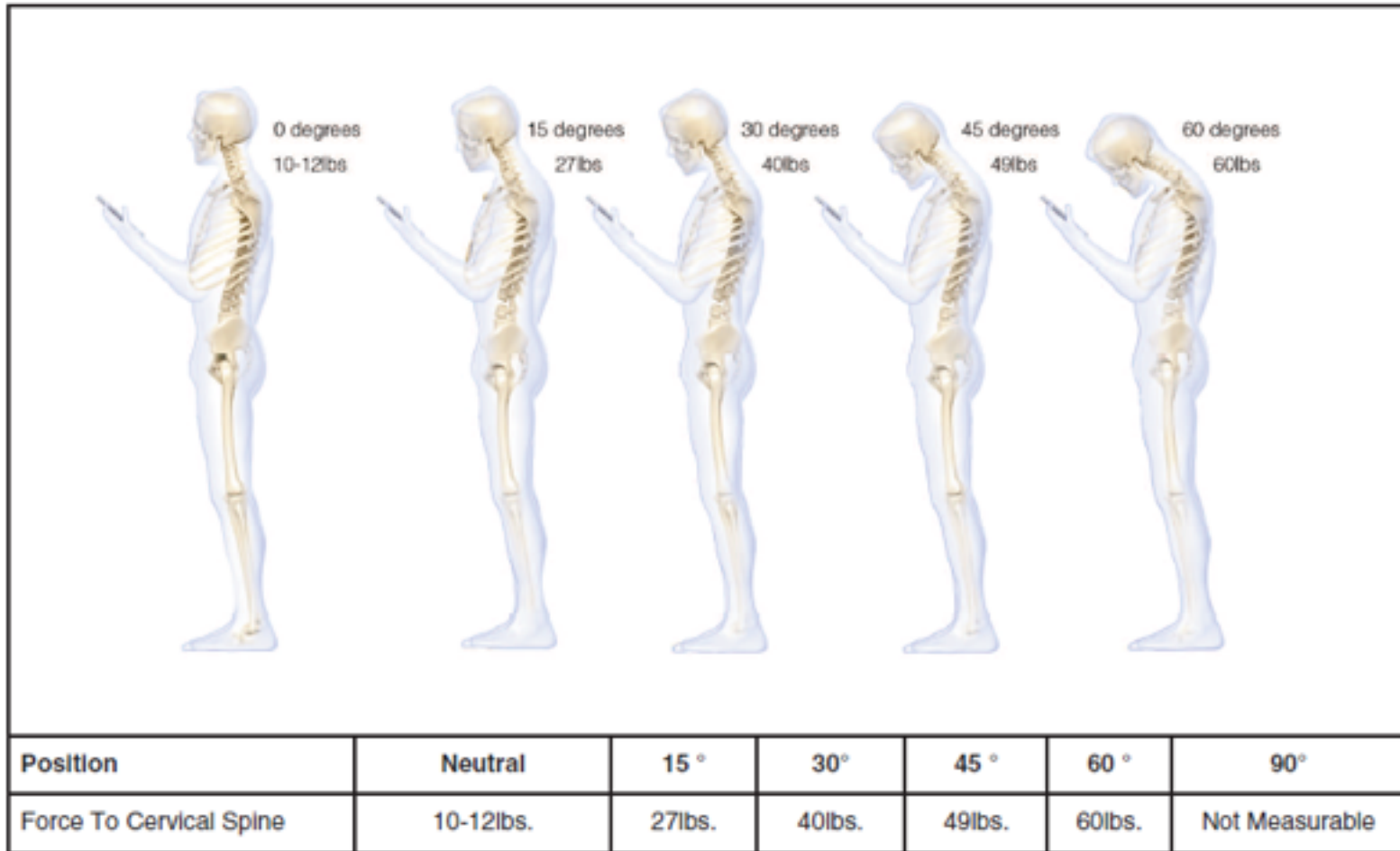
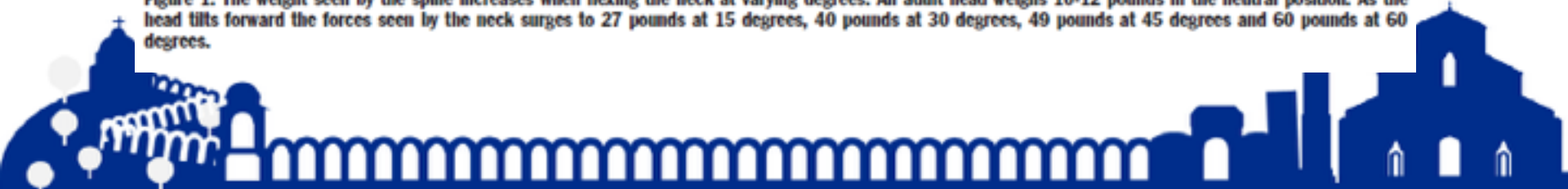


Figure 1. The weight seen by the spine increases when flexing the neck at varying degrees. An adult head weighs 10-12 pounds in the neutral position. As the head tilts forward the forces seen by the neck surges to 27 pounds at 15 degrees, 40 pounds at 30 degrees, 49 pounds at 45 degrees and 60 pounds at 60 degrees.





## *... e anche quelli pratici del Fisioterapista*

- 1. Cercate di scegliere zaini che possano svilupparsi più in altezza che in profondità (tipo trekking).*
- 2. Educate i vostri figli a fare una “check list” di ciò che realmente serve.*
- 3. Insegnate a fare lo zaino distribuendo i carichi!*
- 4. Svuotate ogni tanto lo zaino dei vostri figli... Troverete di tutto!*
- 5. Attenzione ai “trolley”... non ci sono ancora studi epidemiologici in merito, ma c'è sempre di più un “consensus” di esperti che ritengono inutile o addirittura dannoso, in caso di scoliosi idiopatica, l'uso del trolley.. diciamo che è una questione controversa.*



## *... e anche quelli pratici del Fisioterapista*

*6. La sedentarietà è sicuramente molto dannosa specie in fase di crescita... L'uomo è stato progettato per correre o essere rincorso ... non per stare sul divano.*

*7. Vietato durante l'intervallo continuare a stare seduti.*

*8. Arredi scolastici e aree di studio a casa.*

*9. Evitate le posture prolungate come anche evitate di fare molti gesti ripetuti unidirezionali: questo vale sia per i vostri figli sia per voi.*

*10. Alcune attività sportive, contrariamente a quello che si pensa, ed in particolari condizioni di salute possono essere dannose. Tutti gli sport a livello agonistico senza una adeguata preparazione atletica fanno MALE!*

*11. Imparate ad ascoltare i segnali di allarme che il vostro corpo vi manda.*



## Contattaci

051 644 8120

Dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 10:00 alle ore 19:00

[www.polisaragozza.com](http://www.polisaragozza.com)

[segreteria@polisaragozza.com](mailto:segreteria@polisaragozza.com)



Quest'opera è stata rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

