
La cultura non nuoce alla salute

Autore: Redazioneweb

Fonte: Città Nuova

E' davvero colpa della scuola se ai nostri piccoli fa male la schiena? Non esiste nessun nesso di causalità tra zaino pesante – anche se portato su una sola spalla- e deformità o deviazione della colonna vertebrale. Alcuni miti da sfatare secondo gli esperti dell’Ospedale 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.

E' 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.

Il 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?

E' 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 Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma](#)