

Prevenire è **PIÙ MEGLIO** che curare

ossia le domande più frequenti e pressanti che rivolgiamo in tema di salute ricevendo troppe volte **risposte sgrammaticate** che accrescono le nostre perplessità sugli accorgimenti da prendere e sulle cure da adottare. La nostra versione dei fatti la affidiamo all'Associazione Medici Cattolici Italiana e, in particolare, al dottor Mario Ascolese, responsabile della sezione di Nocera - Sarno, che coordinerà un'equipe di esperti al servizio di voi lettori. Mettetela alla prova da subito partecipando i vostri dubbi via e-mail all'indirizzo giornopergiorno@incammino.it. Nel frattempo, con la dottoressa Maria Antonietta Fusco, studiosa delle problematiche posturali e ideatrice del Metodo KS, proviamo a spiegarvi quando e perché...

... lo zaino pesante è un pericolo ingombrante



I bambini ed il mal di schiena: si tratta di un fenomeno molto diffuso?

Da una recente ricerca è emerso che **5 bambini su 10 soffrono di mal di schiena**, una percentuale doppia rispetto a quella dei loro genitori quando avevano la loro stessa età. E questo perché **gli zaini sono ormai stracarichi di libri e si sta troppe ore seduti in classe**. Insomma, nei bambini il mal di schiena è un problema più diffuso di quanto si pensi ed è presente anche in bambini di età molto piccola.

Uno zaino pesante può arrecare problemi alla schiena o alla postura di un bambino?

Il peso dello zaino e la sedentarietà sono tra i principali fattori che **portano all'insorgere di dolori muscolari molto fastidiosi**. È bene specificare che **lo zaino pesante non provoca la scoliosi ma, a volte, può causare curvature errate della colonna vertebrale** e, quindi, provocare non l'insorgere bensì un peggioramento per coloro che già lamentano il problema.

Quali problemi può generare una postura sbagliata?

La posizione in avanti del collo, tipica di chi sostiene un peso sulla schiena, favorisce **le contratture muscolari** e i bambini sono più a rischio perché non hanno ancora raggiunto il pieno sviluppo muscolare ed osseo. Tale posizione può provocare anche **cefalee muscolo-tensive**. La postura sbagliata e un carico squilibrato del peso dello zaino può determinare alla lunga un'al-

terazione della statica della colonna e provocare un accentuarsi della curva scoliotica, che molto spesso è fisiologica nei ragazzi. Tuttavia, **se la schiena viene sottoposta ad un carico anomalo o disequilibrato**, questo può provocare **una accentuazione di scoliosi, di lordosi e di cifosi**.

Quanto peso può sopportare la schiena dei nostri ragazzi?

Il carico massimo trasportabile dai bambini e dai ragazzi in età scolare **non dovrebbe superare il 15-20% del peso corporeo**.

Purtroppo, la maggior parte degli studenti portano in media nei loro zaini un carico che va dal 22% al 27,5% del loro peso corporeo, ed alcuni superano addirittura il 30% per almeno un giorno a settimana: davvero troppo per la loro schiena!

Quali regole devono seguire i genitori per evitare tali problemi ai propri figli?

Occorre invitare i propri figli a praticare attività sportiva in modo da favorire uno sviluppo della massa muscolare, perché a soffrire di mal di schiena sono soprattutto i bambini che non svolgono attività fisica e che presentano una struttura più fragile.

In questo senso, è **fondamentale che lo zaino da acquistare**

- sia non troppo grande ma **proporzionato al fisico del bambino, preferibilmente con uno schienale rigido e bretelle larghe e ben imbottite**
- **abbia anche un punto di appoggio per le mani sulle bretelle anteriori**
- venga **indossato appoggiandolo sul tavolo e flettendo le ginocchia senza sollevarlo troppo velocemente**
- sia **provvisto di cintura addominale con fibbia**: non tutti i modelli ne sono provvisti, però è utilissima per scaricare parte del peso sul bacino.
- venga **poi riempito in altezza e non in larghezza**, partendo dallo schienale e introducendo prima i libri più pesanti e poi quelli più sottili. Inoltre, le bretelle **andranno regolate in modo che una spalla non pesi più dell'altra** perché si è portati ad incurvarsi su un solo lato

Ancora, **bisogna che i ragazzi assolutamente NON**

- **corrino con lo zainetto in spalla**, perché i sobbalzi aumentano il peso sulla colonna vertebrale
- **portino mai su lo zaino su di una spalla sola**
- **giochino con i compagni tirandosi per lo zaino**, perché questo comporta uno sforzo improvviso per la schiena ed un rischio di caduta

Che cosa altro si può fare in termini di prevenzione?

L'ideale sarebbe **avere in ogni classe armadietti con lucchetti** come quelli delle scuole americane per dare la possibilità agli studenti di depositare il materiale didattico che non serve a casa per lo svolgimento dei compiti. **Evitare, poi, di portare a scuola i libri che non sono indispensabili**: in caso di dubbio, chiedere all'insegnante. Verificare inoltre se è possibile condividere l'uso di certi libri col proprio compagno di banco.

In ogni caso, non farsi prendere dall'ansia...

Se lo zaino è ben portato, il peso è limitato e la muscolatura del bimbo viene curata attraverso un'attività fisica regolare, i nostri figli cresceranno nel modo migliore.

Maria Antonietta Fusco
Posturologa - Ks. INTERNATIONALGROUP
Mercogliano (AV)

