

IL PESO DELLA SCUOLA...SULLA SCHIENA!!!



Con l'inizio della scuola, molte mamme mi riferiscono che i loro piccoli soffrono di mal di schiena per l'eccessivo carico dello zaino.

Opportuno sottolineare come l'inizio dell'attività scolastica determini un aumento della staticità del bambino e una non corretta postura al banco associata a una cartella pesante, può recare danni alla colonna, con presenza di atteggiamenti scoliotici ed asimmetrie.

Degli studiosi hanno notato un aumento del 66% in cambiamenti in lateralità della colonna e un 70% a livello antero-posteriore, assumendo costantemente posizioni non corrette quali l'estensione della colonna.

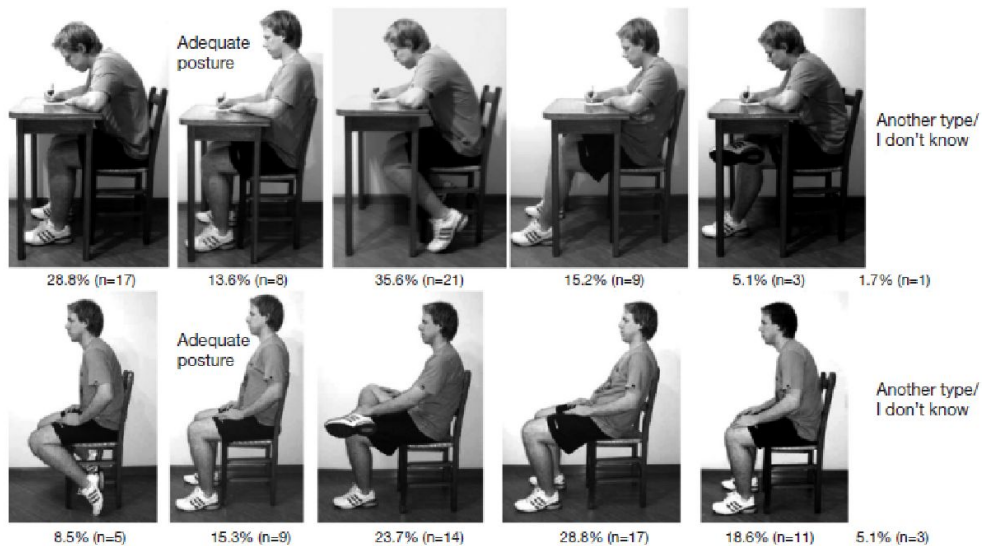


Figure 1 Percentages of postures adopted in the seated position, according to the BackPEI questionnaire by Noll et al¹² (authorized image).

Il peso dello zaino non deve superare il 5%-10% del peso corporeo, in quanto nel tempo, si è notato un cambiamento anche a livello della gabbia toracica dovuto a un atteggiamento scoliotico con possibili ripercussioni sulla respirazione, l'eccessivo peso influenza la fatica dei muscoli respiratori. Utile quindi portare lo zaino su entrambe le spalle per distribuire meglio il carico.

Potrebbe essere così definita "sindrome dello zaino"; questa sindrome include i seguenti fattori: una postura anomala, mal di testa, fatica, dolore a livello della colonna lombare e cervicale. Il peso della cartella a livello della colonna rachidea in accrescimento, va a creare delle forze di torsione; così un bimbo con uno zaino pesante,

tenderà a cercare costantemente il baricentro con conseguente riduzione della colonna lombare e un aumento della cifosi toracica.



FIGURE 1: Subject's position during the examination.

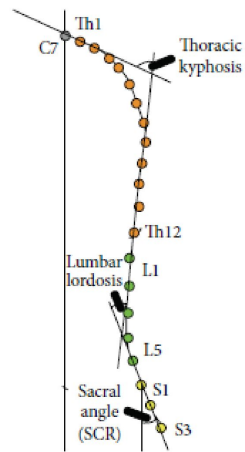


FIGURE 2: Analysed parameters.

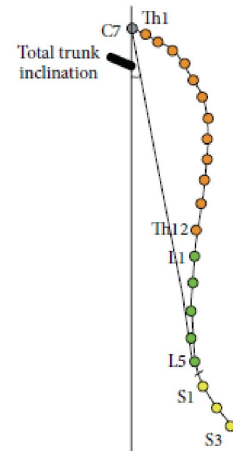


FIGURE 3: Analysed parameters.

Questi grafici mostrano le deviazioni che la colonna di questo bambino assume con il peso della cartella.

Dati scientifici alla mano, è opportuno:

- acquistare una cartella in tessuto per non caricare eccessivamente il bimbo.
- togliere lo zaino ogni volta che è possibile.
- quando si è seduti, la schiena deve essere ben aderente allo schienale, la testa dritta, le gambe né troppo rannicchiate né a penzolini.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

[OSTEOPATA- Alessandra Panigo D.O.B.Sc.](#)

[349 6824999](tel:3496824999)

Bibliografia:

-Influence of the weight of a school backpack on spinal curvature in the sagittal plane of seven-year-old children-2015.

-Risk factors associated with structural postural changes in the spinal column of children and adolescent- 2014.

-Backpack weight and postural angels in preadolescent children-2010.