

STUDENTI E ZAINI SPEZZA OSSA: DECALOGO CONTRO IL MAL DI SCHIENA**Studenti e zaini spezza ossa: decalogo contro il mal di schiena**

TMNews

Tweet

Commenta

Roma, 29 lug. (TMNews) - Basta con le quantità industriali di libri sulle spalle, non rimanere sui banchi troppo tempo nella stessa posizione, leggere e studiare in posti e posizioni diverse, fare sport regolarmente: sono alcuni dei consigli che l'Isico, l'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale, ha riassunto in un decalogo rivolto agli otto milioni di alunni e studenti che a settembre torneranno a scuola per iniziare il nuovo anno. Il documento, chiamato 'Il decalogo della schiena che va a scuola', contiene indicazioni pratiche per prevenire disturbi alla colonna che in età adulta potrebbero sfociare in vere e proprie patologie: si va dal peso dello zainetto, che non deve superare il 10-15% di quello corporeo, non deve essere né troppo grande né troppo pesante, fino al suo corretto sollevamento (mai repentino) e riempimento ("in altezza e larghezza mai in profondità"). Gli studenti, soprattutto i più piccoli, vengono poi invitati a non correre, non tirare mai lo zainetto di altri e non fare sforzi con il peso sulle spalle; ad acquistarne uno con lo "schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e se possibile cinture addominali". Quindi ad "evitare di tenere la stessa posizione al banco per tempi troppo prolungati: rilassare le spalle, fare piccoli movimenti e alzarsi", oltre che a "leggere e studiare in posti e posizioni diverse: alla scrivania, sul letto, sul divano o camminando per casa". L'istituto scientifico rammenta, inoltre, che "un fisico allenato sopporta meglio il peso dello zainetto". Quindi sarebbe sempre utile "abbinare all'attività fisica scolastica un paio d'ore alla settimana di sport". L'ultimo invito riguarda la ricreazione a scuola: "l'intervallo è un diritto, ma anche un dovere: muoversi e sgranchire le gambe fa bene anche alla schiena, mentre - conclude l'Isico - restare seduti al banco anche in quei minuti fa male".

29 luglio 2011