

# Il vostro fisioterapista

DI MICHELE ROMANO

## BANCHI DA RIVEDERE

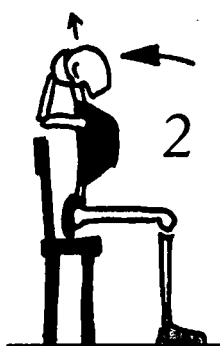
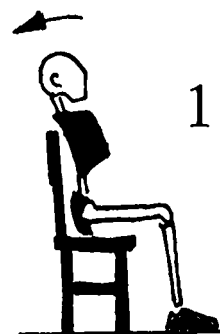
**I vecchi arredi scolastici non rispondono più alle esigenze d'oggi**

Le posizioni fisse o quasi, che siamo costretti a mantenere per lunghi periodi sono considerate uno degli elementi principali all'origine dei disturbi della colonna vertebrale. Questo vale sicuramente per l'insorgenza del dolore alla schiena o al collo negli adulti che svolgono attività lavorative sedentarie, ma anche per la presunta responsabilità che queste posizioni potrebbero avere nel causare patologie tipiche come la scoliosi o l'ipercifosi nei bambini in età scolare.

Il dito accusatore è rivolto quasi sempre contro gli inadeguati arredi scolastici, come banchi o sedie di misura non coerente con i giovani utilizzatori e per le loro forme antiquate che non rispettano le più moderne concezioni ergonomiche.

Alla luce delle conoscenze attuali i banchi non sembrano essere causa di scoliosi, probabilmente legata a fattori genetici. Diverso è il caso dell'ipercifosi, cioè della tendenza a tenere la schiena piegata in avanti. Si tratta quasi sempre di un atteggiamento legato a cattive abitudini e quindi una maggiore attenzione e pochi semplici esercizi, eseguiti al banco e magari suggeriti dagli insegnanti, possono essere di grande aiuto.

**ESERCIZIO 1**  
Appoggiarsi con la schiena al bordo superiore dello schienale della sedia e spingere in alto e indietro le spalle.



**ESERCIZIO 2**  
Con le mani appoggiate alla nuca, spingere indietro la testa facendo resistenza con le mani e portare indietro e in allungamento verso l'alto le spalle.

**ESERCIZIO 3**  
Con le braccia lungo i fianchi e i gomiti flessi. Rotazione delle braccia verso l'esterno portando in estensione la colonna e allungandola verso l'alto.

