

## Prevenzione

**Problemi a occhi e colonna vertebrale: possono essere la conseguenza di comportamenti scorretti. Gli esperti spiegano come evitarli**

**B**ravi in storia, in scienze e matematica, in condotta, ma decisamente indisciplinati sotto il profilo della lettura e della postura più corrette. Con il rischio di sviluppare problemi alla vista e alla colonna. Vediamo quali dovrebbero essere, invece, i comportamenti giusti dei nostri ragazzi durante le ore di studio, sia nei banchi sia a casa, grazie all'aiuto di due esperti.

**BRUNO MAESTRELLI, OTTICO OPTOMETRISTA RESPONSABILE DEL PROGETTO BIMBOVISIONE VEDERE BENE PER APPRENDERE MEGLIO (PER SAPERNE DI PIÙ WWW.FEDEROTTICA.ORG)**

**Qual è il modo corretto di tenere la penna? Quali rischi si corrono con un'impugnatura sbagliata?**

«La penna va tenuta con i polpastrelli di pollice, indice e medio disposti a triangolo. La distanza dell'impugnatura dalla punta della penna dovrebbe essere di circa 2 centimetri. Attenzione, perché un'errata impugnatura invita il bambino ad assumere una posizione del capo e del busto inclinata lateralmente, sbilanciando così l'uso equilibrato dei due occhi. Ai più piccoli questo dovrebbe essere insegnato il prima possibile, già a partire dal-

la scuola materna, con lo sforzo congiunto di maestre e genitori».

**Qual è la penna giusta per uno scolaro alle prime armi?**

«Un buon inizio potrebbe essere quello di dotarlo della matita triangolare, che favorisce la corretta impugnatura (un polpastrello per lato). Esistono poi strumenti chiamati Pen Grips, supporti in gomma da infilare nella penna/matita, nati proprio per favorire una corretta prensione. In commercio si trovano anche penne con impugnatura ergonomica predisposta».

**Perché i nostri figli talvolta stanno con la testa troppo vicina al foglio?**

«È uno dei primi segnali che il delicato equilibrio del sistema visivo si sta deteriorando. A volte un sistema visivo non efficace, condizioni luminose precarie, errate posture dovute a sedie o banchi non adatti al bambino, contribuiscono a far "accorciare" le distanze».

**Quali sono gli accorgimenti che i ragazzi devono seguire per evitare rischi per la vista?**

«In classe il piano di lavoro dovrebbe essere inclinato di circa 20°, grazie a banchi regolati in altezza e dotati di piani reclinabili. La distanza ottimale di lettura è

pari alla lunghezza dell'avambraccio misurata dal gomito fino alla prima falange del dito medio. In più, deve essere garantita un'illuminazione sufficiente. Al computer la posizione ottimale prevede che il bordo superiore del monitor sia all'altezza degli occhi; mentre la stanza deve essere sempre illuminata, naturalmente o artificialmente, per ridurre il contrasto luminoso con lo schermo».

**FABIO ZAINA, ORTOPEDICO DI ISICO, ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE, DI MILANO.**

**Qual è la corretta posizione che i nostri ragazzi devono tenere nel banco?**

«Il consiglio principale è di cambiare spesso posizione e, a ogni cambio di ora, di alzarsi e muoversi un po'».

**A casa molti studiano troppo curvi sulla scrivania o sdraiati sul letto.**

«Chiudiamo un occhio sulle posture non troppo corrette, a patto che i ragazzi, sui libri, al computer, come di fronte alla tv, non restino mai molto a lungo nella stessa posizione. E ricordiamoci che i ragazzi, al di là delle due ore di ginnastica a scuola, hanno bisogno di fare attività fisica altre due volte la settimana».

**Schiena e computer...**

«L'altezza della seduta deve consentire di appoggiare comodamente gli avambracci al tavolo per permettere l'uso della tastiera senza tenere la schiena forzatamente dritta né troppo curva. Come ho ricordato, poi, è fondamentale l'alternanza di frequenti pause in cui ci si alza e ci si muove liberamente per qualche minuto. Esistono freeware (software gratuiti) che suggeriscono automaticamente degli stacchi periodici e anche semplici esercizi per rilassare le spalle, il collo e la schiena. Uno di questi, per esempio, può essere scaricato in italiano dal sito [www.workrave.org/welcome/](http://www.workrave.org/welcome/)».

**Infine, l'eterno problema del maxi zaino.**

«Se è troppo pesante e viene portato per tempi troppo lunghi, può in effetti far venire mal di schiena. Gli studenti devono ridurre il più possibile il suo peso, magari mettendosi d'accordo con il compagno di banco per dividere i libri, e portarlo sempre su tutte e due le spalle per evitare sovraccarichi asimmetrici».

Livia Pettinelli

# Difendi così VISTA e SCHIENA di tuo figlio



Granata