

Ginnastica «da banco» dopo la scuola

COME STARE SEDUTI AL BANCO

- ✓ piedi appoggiati a terra
- ✓ bacino più alto delle ginocchia
- ✓ gomiti appoggiati al banco senza alzare le spalle
- ✓ usare un supporto o leggio per tenere libri inclinati

LA GINNASTICA A CASA



di Alice Vigna

Che si debbano sedere ai banchi a rotelle o utilizzino i classici monoposto, per gli studenti italiani questo sarà un anno scolastico diverso e molto più «immobile». Qualunque sia la postazione in classe, infatti, una conseguenza delle nuove regole per contenere i contagi da Covid-19 sembra chiara per tutti: bambini e ragazzi si muoveranno meno, un po' perché dovranno stare seduti ancora più a lungo del solito, un po' perché anche nelle ore di educazione fisica non sarà possibile praticare molte attività (niente sport di squadra come la pallavolo, per esempio). Per questo ISICO (Istituto Scientifico Italiana Colonna Vertebrale) di Milano ha richiamato alla necessità di dare più spa-

La «trappola» è restare fissi nella stessa posizione per troppo tempo

zio alla «ginnastica da banco», la cosiddetta *school gym* (si veda a lato, ndr), per evitare che i prossimi mesi siano costellati da mal di testa e dolori a schiena, collo e spalle, i sintomi più comuni in caso di immobilità prolungata da seduti.

«Dopo il lockdown abbiamo registrato un aumento dei casi, anche nei bambini», racconta Alessandra Negrini, fisioterapista ISICO. «La sedentarietà peggiora la qualità di vita e il mal di schiena oggi inizia a essere comune già a 12-13 anni: è fondamentale far muovere di più studenti e anche insegnanti, tutto il movimento che non si riesce a fare nelle ore in classe dovrà essere recuperato dopo, con più sport o gioco libero nel pomeriggio». La «trappola» è restare fissi in una stessa posizione troppo a lungo, come specifica Andrea Zonta, fisiatra ISICO: «Il nostro corpo non è fatto per restare fermo, anche di notte cambiamo po-

Quest'anno, con le attività sportive ridotte a causa del virus, è importante recuperare nel tempo libero il movimento che non si può fare a lezione. L'immobilità prolungata causa dolori a schiena e collo già dai 12-13 anni

sizione: i danni infatti derivano non tanto dalla singola postura sbagliata, quanto dal fatto che sia mantenuta nel tempo. Il problema è rilevante nei bambini e ragazzi perché hanno una soglia del dolore più alta, quindi iniziano a lamentarsi quando sono ben oltre

un livello di sollecitazione con ripercussioni negative; inoltre sono organismi in crescita, in cui le strutture ossee e muscolari sono «modellabili» e posture sbagliate possono più facilmente modulare lo sviluppo in senso sfavorevole. Gli adolescenti rischiano ancor

più dei bimbi, perché tendono a muoversi ancora di meno nel tempo libero».

La didattica a distanza potrebbe pure peggiorare le cose, perché concentrati di fronte a un computer si finisce per stare fermi senza quasi accorgersene per una, due, tre ore. «I giovanissimi devono muoversi più possibile, a scuola e fuori, facendo sport con regolarità e approfittando di ogni occasione per camminare, andare in bici e così via. Cambiare lo stile di vita risolve anche i piccoli disturbi a collo e schiena e può funzionare perfino più di fisioterapia e altri interventi», conclude Zonta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Gli esercizi

Lezione numero uno: sedersi in modo corretto

La prima regola, al banco e a casa? Sedersi in modo corretto: non servono particolari sedie ergonomiche, che anzi vanno usate bene per non essere controproducenti (vincolano di più la posizione e quindi spingono ad «appollaiarsi» in modo spesso errato), basta mettere il sedere in fondo alla seduta e appoggiare la schiena allo schienale come spiega il fisiatra ISICO Andrea Zonta: «I ragazzi stanno seduti sul bordo e poi si sdraiano con la testa avanti e fuori asse, ma così non si mantiene la naturale curvatura lombare e si sollecitano troppo i muscoli di testa e collo, sovraccaricando la meccanica della colonna e favorendo la comparsa di dolori». Oltre a sedersi bene, magari procurandosi un supporto lombare per mantenere la giusta curvatura della schiena, servirà anche fare pause frequenti per piccoli esercizi di *school gym*: si possono trovare sul sito ISICO (www.isico.it) e come aggiunge la fisioterapista Alessandra Negrini «Sarebbe utile per gli studenti ma anche per gli insegnanti, pure loro costretti a stare più immobili alla cattedra rispetto al passato. Basta dedicare spesso (ogni mezz'ora o al massimo ogni ora, ndr) pochi minuti a movimenti da fare seduti o in piedi accanto al banco: allungamenti delle braccia, flessioni della testa verso le spalle o laterali del busto, spinte dei gomiti all'indietro, piccoli saltelli sul posto. Le ore di educazione fisica, dovendo mantenere le distanze, potrebbero essere sfruttate per fare esercizi di stretching e di rinforzo muscolare, ma anche per dare indicazioni posturali di base».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI



MiglioCres®

DALLE RICERCHE ANTICADUTA

Quando stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari minacciano la salute dei capelli.

MIGLIO CHERATINIZZANTE.

ORTICA Apporto di Oligoelementi, PICCOLE GRANDI SOSTANZE MINERALIZZANTI.

ZINCO E SELENIO METIONINA RAME E CISTEINA FORZA E DENSITÀ dei capelli Benessere di cute ed unghie LUMINOSITÀ e pigmentazione dei capelli.

MiglioCres è anche in Fiale e Shampoo In Farmacia e Erboristeria

Disponibile anche per uomo con Serenoa Repens



MiglioCres®
Miglior Crescita

12/13

anni l'età in cui di solito si manifestano i primi

MiglioCres® è distribuito da F&F F&F srl - 031/525522 - mail: info@fefsrl.eu

www.migliocres.it

1

ora al giorno è la «dose» di movimento necessaria