

## CORRIERE DELLA SERA / OSSA E MUSCOLI



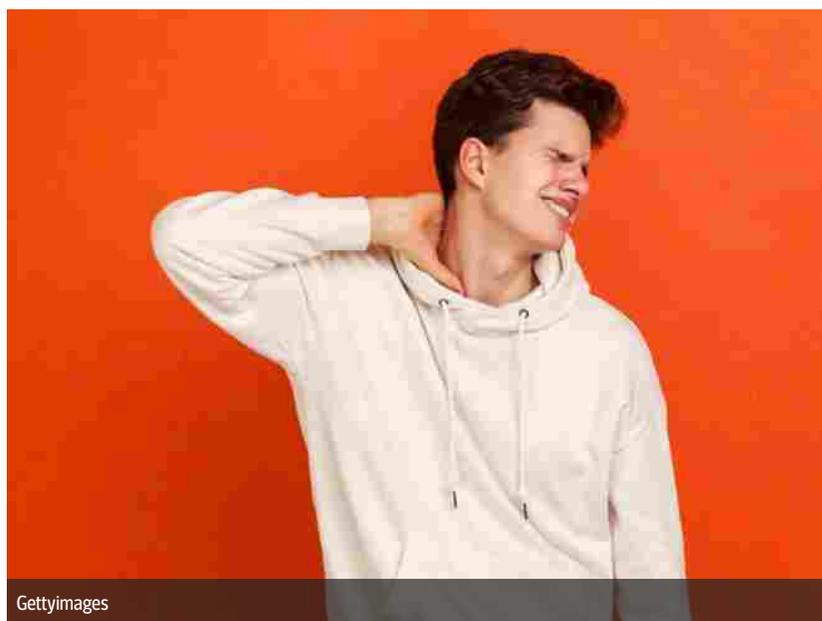
PREVENZIONE

## Ginnastica «da banco» dopo la scuola per rimettere in moto spalle e collo



Quest'anno con le attività sportive ridotte a causa del virus, è importante recuperare nel tempo libero il movimento. L'immobilità prolungata dolori già dai 12-13 anni

di Alice Vigna



Gettyimages

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).

### I rischi della sedentarietà

Per questo **ISICO** (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) di Milano ha richiamato alla necessità di dare più spazio alla «ginnastica da banco», la cosiddetta school gym, 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».



### Le [Newsletter di Salute](#) del Corriere, ogni lunedì un nuovo appuntamento con l'informazione

Riceverai direttamente via mail la selezione delle notizie più importanti scelte dalla redazione di Salute.

 ISCRIVITI
 

CORRIERE TV | PIÙ VISTI



Corriere della Sera



Mi piace

 Piace a 2,8 mln persone. [Iscriviti](#) per vedere cosa piace ai tuoi amici.

### Posizioni sbagliate e «fisse»

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 posizione: 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

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

### Comen sedersi al banco

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».

### Gli esercizi consigliati

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](#)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».

18 ottobre 2020 (modifica il 18 ottobre 2020 | 19:39)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

#### ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



##### Passa a Eni gas e luce

Solo online hai 25€ di sconto su Link luce.

[Scopri di più](#)



##### TIM SUPER FIBRA

Promo Solo Online TIM SUPER FIBRA a 29,90€/mese  
**ATTIVA ORA**



##### Esclusiva Vodafone

Passa a FIBRA a 29,90€ +VODAFONE TV e 12mesi di AMAZON PRIME  
**Attiva subito!**

[ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT](#)