

## 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](#)