



Come indossare correttamente lo zaino scolastico per evitare l'insorgere del mal di schiena

Meglio lo zaino o il trolley? La scelta può dipendere dal percorso casa-scuola, dal fisico del ragazzo e dal peso trasportato. A chiarire i dubbi più diffusi è Marta Tavernaro, fisioterapista **ISICO** che ribadisce anche quanto sia importante praticare uno sport nelle ore libere dall'impegno scolastico.

Gaia Cortese • 9 Settembre 2022 • ultima modifica il 09/09/2022

HEALTH • INFORMATO E IN SALUTE • PREVENZIONE E SENSIBILIZZAZIONE

Schienale rinforzato, tessuto traspirante, bretelle larghe e imbottite. Sono solo alcune delle caratteristiche che dovrebbe avere uno **zaino scolastico** per essere non solo comodo, ma anche congeniale a non sovraccaricare la schiena di bambini e ragazzi.

Secondo quanto riportato da una [relazione](#) del **Professore Stefano**

Negrini dell'Istituto

Scientifico Italiano

Colonna Vertebrale

(ISICO), un alunno

che frequenta la
prima media porta
quotidianamente

sulle spalle **un carico**

superiore agli 8 kg, che rapportato al peso corporeo
corrisponde circa al 22 per cento; tuttavia, lo studio
evidenzia che, allargando il raggio di osservazione su
alunni anche di altre classi, il 34,8 per cento di questi porta
almeno una volta la settimana **uno zaino che supera**
anche il 30 per cento del peso corporeo.

Numeri e percentuali che dovrebbero preoccuparci? Sì,
perché la fatica di portare lo zaino e il tempo trascorso con
lo zaino sulle spalle, sono parametri che possono essere
associati al **mal di schiena** (il 79,1% degli scolari riferisce
che lo zainetto è troppo pesante, mentre è causa di fatica
nel 65,7% dei casi). Anche se la relazione tra mal di schiena
e trasporto dello zaino è ancora tutta da dimostrare,
l'aspetto preventivo non può essere trascurato e tanto vale
considerare alcune **semplici regole** per far sì che portare
quotidianamente uno zaino sulle spalle comporti il minor
fastidio possibile.

*"È importante dire che non va demonizzato né lo zaino né il
trolley – spiega **Marta Tavernaro**, fisioterapista di **ISICO** -.
Nella scelta su quale adoperare tra i due, le valutazioni da
fare sono diverse. Se il percorso che il ragazzo compie per
andare a scuola è particolarmente lungo e non prevede di
salire e scendere da mezzi pubblici o su altri tipi di rampe di
scale, il trolley può essere una buona alternativa allo zaino
perché il ragazzo può trascinarlo, scaricandone il peso a
terra. Diversamente, va detto che lo zaino non presenta
alcun problema, purché sia delle **dimensioni corrette** e
indossato in modo appropriato. Ciò significa che
innanzitutto lo zaino deve essere sollevato usando entrambe
le mani, mantenendo la schiena diritta e piegando le gambe.
Dopo averlo appoggiato a un tavolo o al banco, può essere
indossato avvicinando bene il peso al corpo e poi tirando
bene gli spillacci, affinché il **peso sia ben aderente alla**
schiena e crei minor sovraccarico sulla zona lombare".*

*"Non meno importante – spiega la fisioterapista -, è
considerare che a parità di peso dello zaino, le valutazioni*

sono da fare anche in base alla corporatura del ragazzo: un bambino ancora piccolo, dalla corporatura minuta che raggiunge a malapena il peso di 25 kg farà più fatica a portare sulle spalle uno zaino pesante rispetto a un compagno di classe più robusto e forte che arriva a pesare anche 40 kg".

Il decalogo dello zainetto

A tal proposito ISICO ha redatto un **decalogo** con le principali raccomandazioni per scegliere uno zaino e indossarlo nel modo più corretto.

1. Lo zaino **non deve pesare troppo** (non deve superare il 10-15% del peso corporeo);
2. Lo zainetto deve avere gli **spallacci ben imbottiti** e la maniglia per poterlo sollevare comodamente da terra;
3. Lo **schienale** deve essere rinforzato, cioè ben imbottito, ma rigido;
4. Meglio ancora se lo zainetto ha una **cintura addominale** (come gli zaini da montagna), per poter scaricare il peso sul bacino;
5. Vanno bene anche i **trolley** purché ben regolati in altezza. Con il braccio il ragazzo deve arrivare comodamente e non deve rimanere troppo inclinato di lato per tirare il trolley, anche perché altrimenti rischia di sovraccaricare la spalla o la schiena. I trolley, tuttavia, possono risultare scomodi se si devono fare rampe di scale;
6. Evitare di riempire ed appesantire lo zaino con cose inutili (per esempio libri per i giorni successivi, quaderni non richiesti o più astucci);
7. È fondamentale **distribuire i libri in maniera equilibrata**: i libri più grandi o pesanti vicini allo schienale. La tasca a soffietto anteriore, posta lontana dalla schiena, va riempita solo nel caso lo zaino sia già tutto pieno;
8. Quando si prende un mezzo pubblico o si è in piedi fermi, è consigliabile appoggiare lo zaino a terra;
9. È consigliabile alzare lo zaino da terra su un banco e poi a quel punto caricarlo sulle spalle: è semplice e meno faticoso;
10. È importante fare uno **sport** in maniera continuativa e regolare, perché aiuta ad avere un buon tono muscolare (almeno un paio di ore a settimana).

L'importanza dello sport

A fronte delle tante

ore sedute al banco
e del rischio di
assumere posture
della schiena
scorrette, è
importante ribadire
ancora una volta
quanto sia di aiuto
praticare un'**attività
sportiva** in età

evolutiva.

"Non esiste uno sport migliore di un altro, ma di sicuro lo sport va praticato sempre e in qualunque caso soprattutto in età evolutiva – continua Marta Tavernaro -. Quello che consigliamo è fare lo sport più ricreativo possibile, in modo che il ragazzo si diverta praticandolo. Oltretutto, ogni ragazzo dovrebbe provare più di una disciplina sportiva, per permettere al proprio corpo di formarsi e crescere in modo armonioso. Infine, l'attività fisica non si riduce allo sport: anche un'ora al giorno di attività fisica all'aperto, magari al parco solo la scuola, può aiutare molto il bambino nel suo sviluppo".

Cosa fare in presenza di dolore alla schiena

*"La prima cosa da fare è analizzare il motivo della comparsa del dolore e quindi può essere utile una visita dal medico specialista – continua la fisioterapista **Marta Tavernaro** -. Il dolore può essere originato da una postura errata, da un sovraccarico dovuto allo sport, magari praticato in maniera inadeguata. Va comunque detto che **il dolore alla schiena non è una cosa normale** in un soggetto giovane e quindi deve essere frutto di qualcosa di sbagliato. Un dolore sporadico può non preoccupare necessariamente, ma se si presenta con una certa frequenza, se il ragazzo si lamenta al ritorno da scuola, mentre fa i compiti o dopo aver fatto attività sportiva, le cause vanno approfondite. È giusto capire se il dolore può essere curato attraverso determinati accorgimenti o se è frutto di qualcosa che sta emergendo e che prevede un intervento più mirato".*



Le informazioni fornite su www.ohga.it sono progettate per integrare, non sostituire, la relazione tra un paziente e il proprio medico.