

Un peso di nome *zaino*

di Pierre Etienne Liechti*

PROBLEMI DI POSTURA *Come indossare la borsa della scuola*

Cartelle pesanti e cattive abitudini posturali sono un problema crescente per i nostri figli in età scolare. Il peso sempre maggiore che i giovani studenti devono portare nelle loro cartelle, non è solo causa di possibili disturbi nell'immediato, ma potrebbe portare a conseguenze sulla loro salute anche a lungo termine. Si è calcolato che alcuni bambini portano nelle cartelle fino al 60 per cento del loro peso corporeo. Non è tuttavia dimostrato, come si credeva un tempo, che cartelle pesanti e mal portate siano causa di scoliosi, anche se chi soffre di questa condizione (curvatura a «S» della spina dorsale) dovrebbe evitare di portare pesi, specialmente se distribuiti in modo asimmetrico.

- La borsa non dovrebbe essere portata da una parte (**fig. 1**) («borsa del postino»), ma tipo zaino per distribuire il peso uniformemente su entrambe le spalle (**fig. 2**), rispettando un corretto allineamento della colonna.



- Lo zaino dovrebbe essere con le cinghie larghe e ben imbottite; rigido, ma morbido nella parte a contatto con la schiena, con gli oggetti (libri) ben accomodati all'interno in modo che non puntino irregolarmente sulla schiena. Per dare maggiore stabilità allo zaino, specie se molto carico, fate uso della cinghia che lo ferma intorno alla vita.



- Le dimensioni dello zaino non devono essere eccessive; devono inoltre avere pochi compartimenti per scoraggiare un eccessivo riempimento e l'introduzione di cose inutili. Il peso consigliato non deve superare il 15 per cento, massimo 20 per cento del peso corporeo. L'eccessivo peso porta infatti il bambino ad avvicinare il mento al petto con conseguenze negative sui muscoli del collo e sulla colonna cervicale (**fig. 3**).

- Lo zaino dovrebbe essere tenuto in modo tale che penda poco sotto le spalle e il suo fondo appoggi sulla vita (**fig. 4**). Un appoggio al di sotto delle anche comporta un eccessivo stress sulla schiena (**fig. 5**).

- Alcune scuole, in particolare anglosassoni, hanno per tradizione i cosiddetti «lockers», armadietti assegnati a ogni studente (vedi telefilm americani) dove tenere sotto chiave libri e oggetti che non devono essere necessariamente portati a casa.

- Esistono infine soluzioni alternative o innovative dal punto di vista ergonomico, come per esempio lo zaino a sella, con un compartimento anteriore e uno posteriore al tronco, oppure una borsa con le ruote. Queste ultime soluzioni tipo carrello della spesa sono francamente un po' ridicole e diseducative, specialmente nei confronti dei genitori e dei maestri che forse non ricordano di essere andati a loro volta a scuola con un quaderno, una matita e un libro.



Genitori e maestri dovrebbero essere maggiormente sensibilizzati perché la scuola diventi un luogo più sicuro e salubre per lo sviluppo non solo intellettuale ma anche fisico della futura generazione.

*Fisioterapista. E-mail: stefanoliechti@yahoo.it - cell. 335/7033371