

BACK SCHOOL - PER IL BACK TO SCHOOL

A settembre riaprono le scuole e come ogni anno si presenta il problema dello zaino troppo pesante in modo particolare per i bambini delle elementari dai 6 ai 10 anni e per i ragazzi delle medie dagli 11 ai 14 anni con una colonna vertebrale in formazione.

Da ricerche effettuate pare che circa il 40% di bambini compresi tra i 10 e i 15 anni sopportano in media un peso di 8 kg ciascuno, che è eccessivo rispetto alla loro struttura fisica.

Questo carico pesa principalmente sulla colonna vertebrale, spalle, bacino e ginocchia procurando spesso distorsioni della colonna vertebrale quali cifosi (schiena curva in avanti), scoliosi, posture scorrette e stress a carico delle articolazioni e muscoli.



Altro aspetto importante è la postura scorretta che tengono seduti al banco di scuola e a casa quando svolgono i compiti e studiano. In più si aggiunge l'uso esagerato del cellulare che li obbliga a stare parecchie ore con la testa reclinata in avanti.

Tutti questi fattori provocano in alcuni bambini il classico mal di schiena o alla cervicale che una volta era impensabile per bambini di quella età che non avevano zaini così pesanti, che stavano circa 5 ore a scuola e passavano ore a giocare all'aria aperta e senza l'uso di cellulari.



Se a questi fattori non si riesce a far fronte, riducendo il peso dello zaino, l'uso di sedie ergonomiche per studiare e fare i compiti a casa e ridurre l'uso del cellulare, un aiuto potrebbe venire dall'uso di cuscini e materassi di buona qualità che permettono durante la notte il corretto allineamento della colonna vertebrale e l'idratazione dei dischi, ripristinando la salute della schiena e del collo così provati durante il giorno.

I chinesiologi specializzati possono insegnare degli esercizi mirati ad allungare certi muscoli e potenziarne altri per irrobustire la struttura e nello stesso tempo tenerla elastica.

Contattando la STB Academy si potranno ottenere consigli e indicazioni utili in tal senso, venendo messi in contatto con specialisti sul territorio in grado di aiutare il rientro a scuola anche nella parte fisiologica.



Chi sono **Giuseppe Ciantia**

**Dottore in scienze motorie
e Chinesiologo**

Contatti

Tel. +39 328 539 4711

E-mail: stbciantia@gmail.com

