



Per una sana postura...

Regole del Ministero della Salute

Il Ministero ha pubblicato le **dieci regole d'oro** per insegnare agli studenti la corretta postura e proteggere la schiena da malformazioni e cattive abitudini. Zaini troppo pesanti, vita sedentaria, sono dannosi per la salute della colonna vertebrale dei bambini. Proteggere la schiena fin dai primi anni di scuola è importante. Per aiutare i genitori e le istituzioni in questo processo educativo, l'ASL Salerno promuove il decalogo del Ministero:



1 Alleggerire gli zaini, il cui peso non deve superare il 10/15% il peso dello scolaro ed essere adatto alla sua età. Modelli da scegliere: ampie bretelle imbottite, schienale imbottito, cintura con allacciamento in vita.



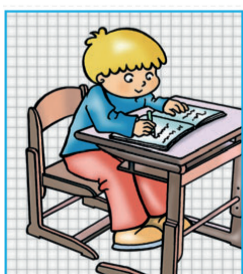
2 Indossare correttamente lo zaino. I pesi all'interno devono essere distribuiti simmetricamente, senza creare squilibri. Deve ben aderire alla schiena, pertanto occorre regolare le bretelle affinché lo zaino non sia mai più basso dell'anca. Mai portare lo zaino su una sola spalla.



3 Chi utilizza il "trolley" non deve approfittarne per caricarlo troppo, poiché il suo trasporto richiede movimenti bruschi e brevi tratti in cui è richiesto il sollevamento. Si tratta pur sempre di un peso eccessivo per il bambino.



4 Mettere nello zaino scolastico solo l'essenziale: In questo necessita la collaborazione degli insegnanti nella scelta di libri a fascicoli e nell'organizzazione della didattica, anche con l'uso dell'ebook o altri supporti tecnologici.



5 Postura composta tra i banchi. I bambini devono imparare subito a scuola a stare seduti composti, tenendo dritta la colonna vertebrale. La scuola deve provvedere con banchi e sedie dell'altezza adeguata all'età del bambino.

6 Postura corretta nell'uso delle apparecchiature elettroniche. È importante che il bambino sia educato ad assumere un atteggiamento corretto anche al di fuori delle ore scolastiche, quando guarda la TV o gioca con i videogiochi o utilizza il PC.



7 Anche in posizione eretta, il bambino deve imparare ad assumere la giusta postura.



8 Praticare sport aiuta nell'età scolare a irrobustire la muscolatura.



9 Fare attenzione ai primi segnali di problemi alla schiena. Dolori frequenti, un atteggiamento curvo, mal di schiena possono essere indizio di una scoliosi o altra patologia più seria da diagnosticare precocemente.



10 Attenzione a non confondere una malformazione alla schiena con un atteggiamento "emotivo" tipico della pre-adolescenza e adolescenza (schiena curva per timidezza, camminata trascinata per stanchezza).

