



**Consiglio Direttivo  
Biennio 2012-2014**

**Presidente**

Paolo Cherubino

**Vice Presidenti**

Rodolfo Capanna  
Giuseppe Sessa

**Consiglieri**

Fabio Catani  
Michele D'Arienzo  
Angelo Dettoni  
Gianfranco Longo  
Attilio Rota  
Federico Santolini  
Umberto Tarantino  
Giovanni Zatti

**Segretario**

Andrea Piccioli

**Past-President**

Marco d'Imporzano

**Garante**

Pietro Bartolozzi

**Segretario Generale  
e Tesoriere**

Elena Cristofari

**Revisori dei Conti**

Pasquale Bianchi  
Dante Dallari  
Francesco Franchin

**Probiviri**

Marco d'Imporzano  
Pietro Bartolozzi  
Lanfranco Del Sasso

**S.I.O.T.**

Via Nicola Martelli, 3  
00197 Roma  
Tel. +39 06 80691593  
Fax +39 06 80687266  
e-mail: segreteria@siot.it  
Web: www.siot.it

## COMUNICATO STAMPA

### Scuola: 5 bambini su 10 soffrono di mal di schiena - I consigli degli ortopedici

Roma, 5 settembre, 2013 – “Non sovraccaricare troppo la schiena con uno zaino inadatto. Assicurarsi che i bambini non stiano seduti con la schiena curva”. E’ quanto consiglia il prof. **Paolo Cherubino, Presidente della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia (Siot)** a genitori e insegnanti a pochi giorni dall’inizio dell’anno scolastico. Secondo una ricerca Siot, “tra i bambini delle elementari 5 su 10 soffrono di lombalgia. Il doppio, rispetto ai loro genitori quando avevano la stessa età. Proprio tra i 6 e i 10 anni – spiega il **prof. Cherubino** - è la fascia d’età più importante per lo sviluppo muscolo scheletrico e in cui la schiena dei bambini è più delicata”.

Quindi, genitori, attenti allo zaino e alla postura dei vostri figli. Quello giusto, secondo la Siot, deve essere leggero quando è vuoto, non deve essere dotato di aperture a soffiutto e deve avere ampie bretelle imbottite, cinture per essere fissato alle anche - rispetto alle quali non deve mai scendere oltre lungo la schiena - e non deve pesare più del 20% del peso del bambino.

“Per impedire un sovraccarico della schiena – aggiunge **Cherubino** – occorre evitare di indossare lo zaino su una spalla sola e cercare di appoggiarlo a terra durante il tragitto. Lo zaino ideale deve avere uno schienale imbottito, ma rigido e spillacci morbidi. È importante che il peso non superi il 10-15% di quello corporeo. Abbiamo appurato che spesso si arriva a una media del 27%”.

Da sfatare il mito della cifosi o scoliosi provocate dallo zaino scolastico. “Se i vostri figli incurvano la schiena in avanti o lateralmente – prosegue il presidente di Siot - non prendetevela con gli zaini, ma probabilmente le cause sono soprattutto genetiche”.

Ma, dalla Siot precisano che non sempre il peso dello zaino è il responsabile principale dei disturbi alla schiena e alla colonna vertebrale.

“Molti bambini e ragazzi oggi trascorrono diverse ore seduti davanti a uno schermo spesso con la schiena curva o distesi sul divano in posizioni “stravaganti”. Quindi – sottolinea **Cherubino** - per evitare problemi in futuro, la prima regola è quella di muoversi: fare attività sportiva per rinforzare i muscoli del busto (addominali, lombari, sacro-spinali) che altrimenti si rilassano e si atrofizzano col risultato di una colonna vertebrale danneggiata e doloretta vari quando si è grandi”.

Secondo gli esperti della Siot, nei bambini, e fino ai 12-13 anni, non si ha una sensibilità posturale, che si sviluppa solo dopo la maturità neurologica, solitamente viene preferita la postura percepita come più comoda.

Infine, gli ortopedici consigliano, oltre all’attività fisica scolastica (spesso carente in molti istituti) di abbinare lo sport settimanale. “Un fisico allenato – conclude **Cherubino** - sopporta meglio il peso dello zainetto e una colonna vertebrale in movimento è la prima prevenzione al mal di schiena. Sì quindi all’attività fisica, ma senza esagerare”.

