



[Mi piace](#) [2.7k Tweet](#)



site search by freefind

- HOME
- ARCHIVIO NOTIZIE
- NEWSLETTER
- NEWS PER IL TUO SITO
- TOOLBAR
- CALCOLO DEL PESO IDEALE

5 BAMBINI SU 10 CON MAL DI SCHIENA, TORNA L'INCUBO ZAINETTO

diventa fan

Roma, 5 set. (Adnkronos Salute) 15:37



"Non sovraccaricare troppo la schiena con uno zaino inadatto.

E assicurarsi che i bambini non stiano seduti con la schiena curva".

Sono due raccomandazioni chiave rivolte a genitori e insegnanti a pochi giorni dall'inizio dell'anno scolastico, che arrivano da Paolo Cherubino, presidente della [Società italiana di ortopedia e traumatologia \(Siot\)](#).

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 quella tra i 6 e i 10 anni - spiega Cherubino - è la fascia d'età più importante per lo sviluppo muscolo scheletrico e in cui la schiena dei bambini è più delicata".

Libri e quaderni, col passare dei decenni, si sono moltiplicati, e così pure il peso che grava sulla colonna dei piccoli.

Quindi attenzione allo zaino e alla postura.

Il modello più adatto, secondo la [Siot](#), deve essere "leggero quando è vuoto, non deve essere dotato di aperture a soffiato 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% rispetto del peso del bambino".

"Per evitare 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 spallacci morbidi.

E' importante che il peso non superi il 10-15% di quello corporeo.

Abbiamo appurato invece che spesso si arriva a una media del 27%".

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

[Informativa privacy](#)

[ISCRIVITI](#)

ALIMENTAZIONE

- [La dieta mediterranea](#)
- [La dieta dimagrante](#)
- [Il colesterolo](#)
- [Cibi per la dieta](#)
- [Dieta alimentare](#)

VIE RESPIRATORIE

- [Il raffreddore](#)
- [La tosse](#)
- [Mal di gola](#)
- [L'influenza](#)

ALLERGIE

- [Raffreddore allergico](#)
- [Asma bronchiale](#)
- [Congiuntivite allergica](#)
- [Allergie alimentari](#)

CARDIOLOGIA

- [Infarto](#)
- [Ipertensione](#)
- [Trombosi](#)
- [Tachicardia](#)

DERMATOLOGIA

- [Micosi](#)
- [Herpes](#)
- [Psoriasi](#)
- [Verruche](#)

PSICOLOGIA

- [Lo psicologo](#)
- [Psicologia nella storia dei popoli](#)
- [Introduzione alla psicologia](#)
- [Intervista al Dott. Freud](#)

EMATOLOGIA

- [Anemia](#)
- [Il mieloma](#)



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".

Insomma, 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 (che è spesso "carente in molti istituti"), uno sport settimanale.

"Un fisico allenato - conclude Cherubino - sopporta meglio il peso dello zainetto e una colonna vertebrale in movimento è la prima prevenzione per il mal di schiena.

Sì quindi all'attività fisica, ma senza esagerare".

■ Leucemia ■ Il linfoma

GASTROENTEROLOGIA

■ Gastrite ■ Ulcera
■ Esofagite ■ La colite

GINECOLOGIA

■ Malformazioni uterine ■ Fibromi uterini
■ Cistiti ovariche ■ Cistiti ovariche
■ Utero retroverso

MALATTIE INFETTIVE

■ AIDS ■ Meningite

UROLOGIA

■ Cistite ■ Ipertrofia prostatica
■ Prostata ■ Incontinenza urinaria
■ Prostatite ■ Calcolosi urinaria

OCULISTICA

■ Miopia ■ Cataratta
■ Congiuntivite ■ Distacco di retina

ODONTOIATRIA

■ Carie dentaria ■ Gengivite e paradontite
■ Placca batterica ■ Implantologia
■ Tartaro

ORTOPEDIA

■ Fratture ossee ■ Distorsione caviglia
■ Osteoporosi ■ Scoliosi

NEFROLOGIA

■ Insufficienza renale ■ Cisti renali

PEDIATRIA

■ Orecchioni ■ Varicella
■ Pertosse

PSICHIATRIA

■ Ansia ■ Attacchi di panico
■ Depressione

REUMATOLOGIA

■ Artrosi ■ Osteoporosi

CHIRURGIA PLASTICA

■ Addominoplastica ■ Blefaroplastica
■ Il Botulino ■ La liposuzione
■ La rinoplastica ■ Il trapianto dei capelli

NOTIZIARI