

Questo sito utilizza i cookies per migliorare l'esperienza di navigazione e proporti solo i vantaggi, privilegi e contenuti di tuo interesse, nonché servizi di terze parti. Proseguendo la navigazione senza modificare le impostazioni del browser, accetti l'utilizzo tutti i cookies del sito. Potrai in ogni momento disattivarli sul tuo browser. Clicca qui per maggiori informazioni. [Chiudi](#) [Leggi di più](#)



Home / Salute / Articoli di salute / Scuola, come scegliere lo zainetto ideale

ARTICOLI DI SALUTE, SCHIENA INFERIORE, SCHIENA SUPERIORE

82 visite

Scuola, come scegliere lo zainetto ideale

Dimensioni, schienale, bretelle per non fare danni alla schiena

Mi piace 0



L'acquisto dello zainetto per i libri di scuola è forse l'acquisto più importante, dal punto di vista della salute del bambino, quando comincia l'anno scolastico.

Le ragioni? Perché può influire negativamente e in modo molto serio sulla schiena.

Vediamo allora, con l'aiuto del dottor Paolo Cherubino, presidente della [Società italiana di ortopedia e traumatologia \(Siot\)](#), come regolarsi per prevenire ed evitare ogni problema.

Leggi anche: Scuola, come vincere l'ansia del primo giorno

L'età più delicata

Secondo una ricerca [Siot](#), "tra i bambini delle elementari 5 su 10

Inserisci un termine e clicca su invio



CITROËN C3



SCOPRI L'OFFERTA

Checkup del peso

Vuoi dimagrire on line con Diet@mica? Comincia da qui, è GRATIS!

Quanto pesi in kg E vorresti pesare?

Quanto sei alto in cm Sesso

Data di nascita G M A

Attività fisica: Leggera Moderata Intensa

E-mail:

Calcola il tuo check up adesso

ARTICOLI PIÙ CLICCATI

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.

Leggi anche: [Come scegliere la scuola materna](#)

Le caratteristiche dello zainetto

Il modello più adatto, secondo la [Siot](#), deve avere caratteristiche precise:

- 1) Leggero quando è vuoto;
- 2) Non deve essere dotato di aperture a soffiato;
- 3) Deve avere ampie bretelle imbottite, cinture per essere fissato alle anche, rispetto alle quali non deve mai scendere oltre lungo la schiena;
- 4) 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%".

Leggi anche: [Come far amare la scuola](#)

Scoliosi e cifosi? Un falso mito

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 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".

L'importanza della postura

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

["Cisti, vi spiego come affrontarle"](#) - 16.646 visite

[Le ragadi anali si eliminano così](#) - 15.753 visite

[Fiatone e fiato corto? Come riconoscere l'affanno sospetto](#) - 13.850 visite

[Stanco senza motivo? 6 cause possibili](#) - 7.074 visite

[Come vivere senza cistifellea: la dieta](#) - 6.717 visite

[Lo stomaco brontola? Vuol dire che stai bene!](#) - 6.561 visite

[La protrusione discale, causa principe del mal di schiena](#) - 5.903 visite

[Mani gonfie al mattino? Ecco cosa nascondono](#) - 5.248 visite

[Mal di testa, 5 cause che non ti aspetti](#) - 4.796 visite

[Quanto tempo serve per digerire gli alimenti?](#) - 4.750 visite

Stalbene SHOP



PINZETTE NIKEL RETTE/STRETTE PROF.-WAL



SPRAY ANTIODORANTE LYCIA



CEROTTO LIQUIDO URGO PER AFTE



CREMA ANTICALLOSI TA' GEHWOL



PROTEGGI DITA DR. SCHOLL'S - MISURA GRANDE

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".

Leggi anche: [Il check up posturale](#)

Mi piace 0



Tag: *Fare i genitori, Scuola*

← **ARTICOLO PRECEDENTE**

Alluminio e carta da forno, quando sì e quando no

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



Fashion addicted? Dai voce al tuo stile con Patrizia Pepe!



Tumori: ecco l'elenco delle "bufale" più diffuse



THE EMOTIONS MACHINE



Barbecue, i segreti della cottura alla brace



Le 6 insospettabili malattie provocate dal rumore



50 Stampe gratis Snapfish



SCHIUMA BARBA NOXZEMA AL BURRO DI CACAO

[Gli altri prodotti »](#)

VIDEO PIÙ VISTI

VIDEO - Tumore all'intestino, come scoprirlo prima che sia tardi - 3.676 visite

VIDEO - Colpo della strega? 3 consigli che risolvono - 3.234 visite

VIDEO - I 5 sintomi che annunciano le vene varicose - 2.048 visite

VIDEO - Sangue dal naso? Ecco quando è un campanello d'allarme - 1.921 visite

VIDEO - Cisti, come riconoscerla e capire che non è un tumore - 1.703 visite

L'angolo di **CHIEDIALMEDICO.it**



Domanda: "Ginocchio, il dolore non passa"

Risponde:
Prof. Sandro Rossetti

[Leggi la risposta »](#)

Le altre domande

"Spinello, per quanto tempo lascia traccia il thc nelle urine?"

I TAG DI AREA

Alcol - Allergie - Arteriosclerosi - Artrosi e reumatismi - Celiachia - Cistifellea - Colesterolo - Cuore - Diabete - Droghe - Ernia - Farmaci - Fegato - Fumo - Gastrite - Ictus - Infarto - Influenza - Intestino

Blop!

Please update your browser or try a different one.