



In questo periodo dell'anno genitori e figli sono quasi felici allo stesso modo della riapertura delle scuole: i genitori torneranno nella quotidianità più gestibile e i bambini rivedranno gli amici, affronteranno nuove scommesse e ricominceranno con le proprie attività. Così gli studenti ricominceranno a passare la maggior parte della giornata sui banchi di scuola e proprio per questo la **Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia (SIOT)** fornisce 10 consigli utili sulla corretta postura dei ragazzi.

La premessa è d'obbligo – informa la

SIOT

– e cioè che

tutti devono mantenere le spalle e il tronco in posizione eretta

, sia quando sono seduti sia quando sono in piedi, sia quando studiano, leggono, scrivono, passeggiano, chattano o giocano. Questo per evitare l'insorgenza e/o l'aggravamento della cifosi dorsale e lordosi lombare che possono portare a gravi deformità ossee.

Ecco, di seguito, il

Decalogo

della

SIOT

:

1. Indossare zaini leggeri: è tollerato un carico non superiore al 15% del peso corporeo del ragazzo; in casi superiori, troppi libri da portare a scuola e troppo pesanti, preferire il trolley
2. Per questo motivo sarebbe auspicabile che tutte le classi fossero dotate di armadietti porta libri personali per gli studenti

3. Sui banchi di scuola cercare di mantenere la posizione corretta del tronco
4. Per quanto possibile, a scuola cercare di far osservare (anche a casa del resto) il rapporto ideale tra la seduta e il piano dello scrittoio: quest'ultimo dovrebbe essere più o meno all'altezza della linea del seno. Si può ottenere usando una sedia più bassa o uno scrittoio più in alto
5. Controllare che le sedie a scuola (ma anche a casa) abbiano lo schienale rigido e alto e con un angolo di 90° con la seduta. Questo dovrebbe favorire la migliore postura possibile purché il ragazzo stia seduto con il bacino e le spalle aderenti allo schienale stesso
6. Praticare sempre attività motoria a scuola e, oltre all'educazione fisica settimanale in palestra, sarebbe buona norma eseguire 10 minuti di esercizi in classe a metà giornata
7. Per una buona postura è fondamentale anche avere in classe una illuminazione ottimale sia di luce naturale che di luce artificiale. La scarsa illuminazione, infatti, causa uno sforzo maggiore degli occhi, che si accompagna ad una alterazione della postura
8. Per lo stesso motivo è importante che la lavagna in classe sia alta e ben visibile e che la distanza di questa dai banchi non sia eccessiva
9. In tutte le scuole si va diffondendo l'uso di tablet: se da un lato questo dovrebbe ridurre il peso dei libri da utilizzare, dall'altro bisogna fare attenzione alla postura durante l'uso di questi ausili elettronici. È infatti dimostrato che il loro utilizzo giornaliero in modo smodato e incontrollato (insieme agli smartphone: vero allarme sociale) è causa di cifosi dorsale
10. Corollario irrinunciabile del punto precedente: vietare l'uso di smartphone in classe