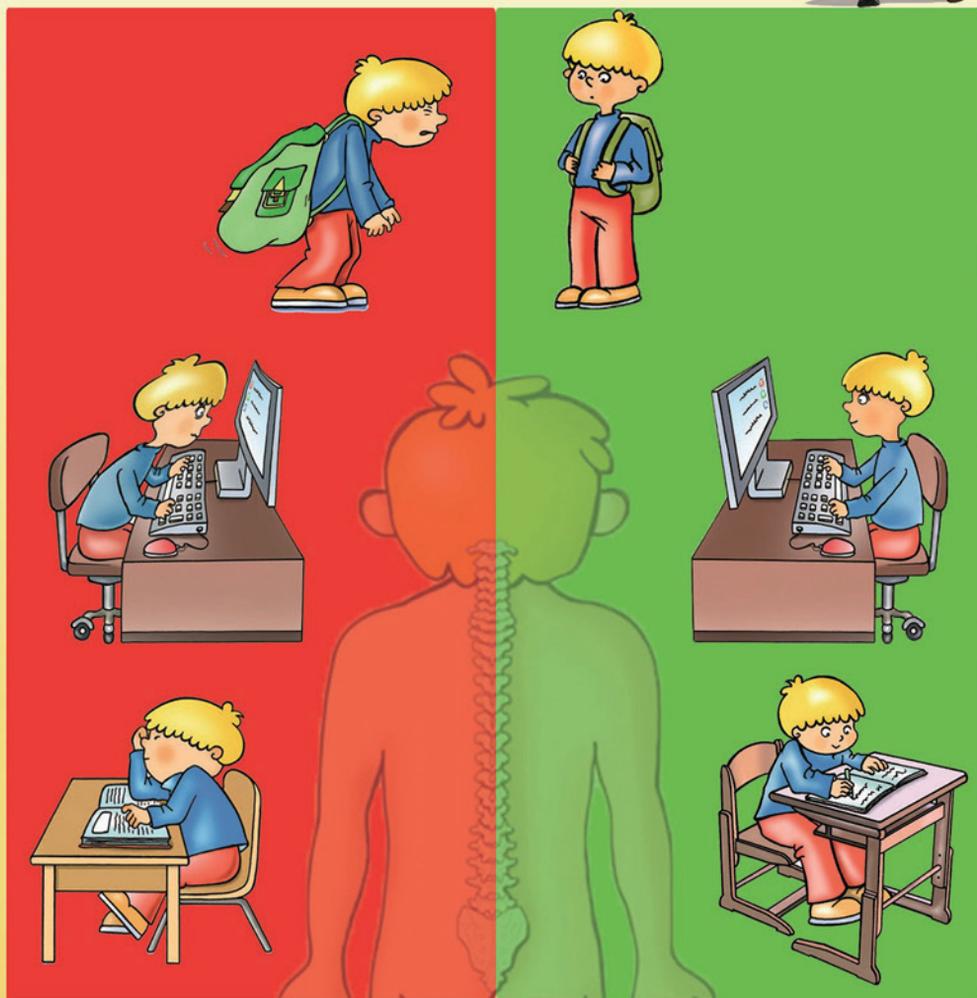


# "A Spasso con la tua Schiena"

Opuscolo informativo per promuovere comportamenti e stili di vita corretti, utili alla prevenzione delle malattie dell'apparato muscolo-scheletrico dei nostri studenti



La nostra postura è espressione della nostra storia



## **LA POSTURA**

La nostra colonna  
Postura a scuola  
Scelta e utilizzo dello zaino  
Impugnatura della penna

## **CORRETTO STILE DI VITA**

Alimentazione e Attività fisica  
Piramide Wellness  
Piramide Alimentare  
Piramide Attività Fisica

## **COSA FARE**

10 Regole del Ministero della Salute  
La ruota ergonomica  
Ricordati..



Il programma “A Spasso con la tua Schiena” rientra nel catalogo aziendale di Educazione e Promozione della Salute, redatto con l’obiettivo di offrire una proposta educativa – formativa ampia e articolata, finalizzata a promuovere benessere e salute nella popolazione giovanile sviluppando competenze, sensi di responsabilità, partecipazione e consapevolezza nelle scelte di vita. Il programma “A Spasso con la tua schiena” prende forma dalla consapevolezza che l’adozione di una postura scorretta rappresenta un fenome-

no preoccupante in età evolutiva. Pertanto tale programma si propone di far acquisire agli studenti atteggiamenti posturali corretti per prevenire gli squilibri della colonna vertebrale. Tale obiettivo è perseguibile attraverso azioni informative/formative rivolte ai genitori, agli alunni e al personale scolastico. Il presente opuscolo è stato realizzato per fornire strumenti e informazioni riguardanti l’attività fisica, la sana alimentazione, concetti di ergonomia e di sana postura finalizzati a garantire un armonico sviluppo psicofisico.



### *Cari Alunni, Insegnanti e Genitori*

In un ideale percorso con la “Nostra Schiena” una tappa fondamentale è legata agli anni della scuola.

È indispensabile in questo periodo della vita, in cui si determina la crescita principale del nostro corpo, porre attenzione da parte degli insegnanti e dei genitori a quelli che sono i vizi di posizione dei nostri studenti. Posizioni incongrue ed errori, come l'utilizzo di **zaini** troppo pesanti, **atteggiamenti scorretti**

durante le attività GIORNALIERE di studio o di gioco, possono creare problemi alla schiena e possono quindi contribuire a uno sviluppo inadeguato della muscolatura che sostiene la colonna vertebrale, con conseguente minor elasticità, dolore e a volte atteggiamento di dorso curvo.

Pertanto andranno evitati atteggiamenti descritti dalle immagini.



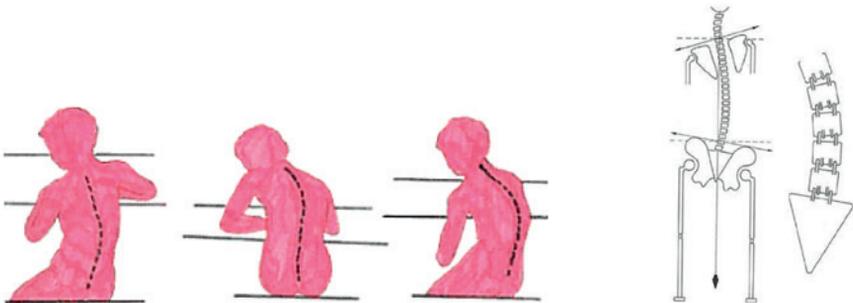
### *Per proteggere la nostra colonna vertebrale cosa bisogna fare?*

- **Gestire correttamente l'utilizzo dello zaino**
- **Acquisire una corretta postura**
- **Adottare uno stile di vita sano: alimentazione (controllo del peso) e pratica dell'attività fisica.**

L'adozione di tali raccomandazioni possono prevenire conseguenze drammatiche che accelerano il processo di scoliosi. La scoliosi, è un "dismorfismo"

(alterazione strutturale che non recede facilmente ma tende a peggiorare), e va distinta dal semplice atteggiamento scolio-tico, che rientra nel gruppo dei "paramorfismi" (alterazione su base funzionale senza lesioni strutturali).

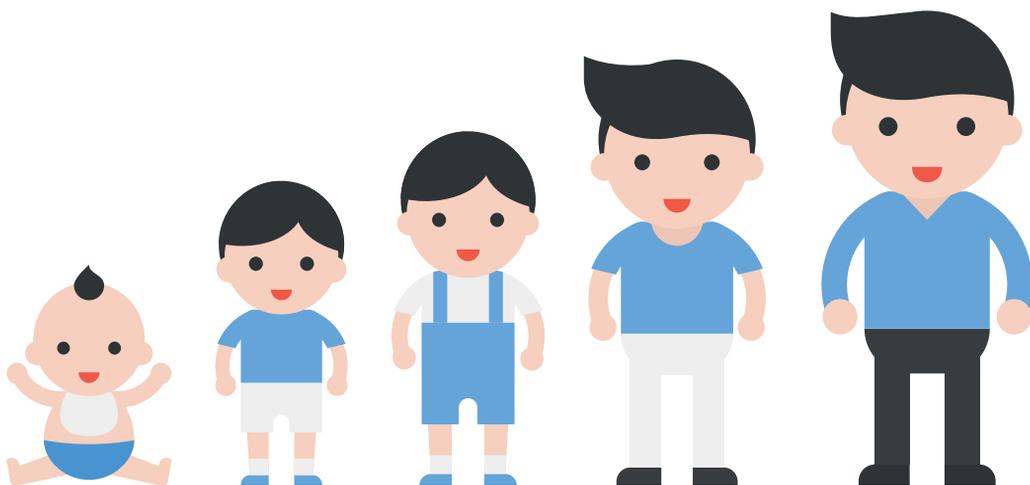
In presenza di un dismorfismo la colonna vertebrale è da un punto di vista anatomico deformata, mentre in presenza di un paramorfismo la colonna vertebrale è normale e tale atteggiamento è modificabile .



Progressione atteggiamenti scolio-tici

## LA POSTURA A SCUOLA

È risaputo che la **maturità fisica osteo - muscolo - articolare viene raggiunto solo intorno ai vent'anni.**



Va da sè, quindi, che è proprio nella fase di crescita e paradossalmente da quando i bambini cominciano a gattonare fino ai sopradetti 20 anni che gli insegnanti, i genitori e gli allenatori devono educarli **ad una postura corretta** in modo da:

- evitare **problemi alla schiena**
- **prevenire i dolori** in età adulta, quando il nostro fisico non riuscirà più a compensare: dorsalgia, lombalgia, rachialgia, etc.
- **limitare i vizi posturali**

## *Non allarmiamoci però*

Una posizione scorretta, per diventare **un atteggiamento posturale e quindi un VIZIO**, deve

essere mantenuta per un tempo **MOLTO MA MOLTO LUNGO**.



Quindi i luoghi dove bisogna porre molta attenzione sono quelli in cui il bambino rimane per molto tempo seduto, assumendo così per stanchezza o noia delle posizioni viziate. Pertanto la scuola può diventare uno dei contesti facilitante l'insorgenza di alterazioni

posturali, così come il sovrappeso e la mancanza di attività fisica. È la scuola che forma le nuove generazioni e le menti del nostro futuro ed è anche la scuola che ha l'obbligo morale di far sì che queste generazioni arrivino alla maggiore età in perfette condizioni fisiche.



**“MENS SANA IN CORPORE SANO”**

L'insegnante in questa fase deve porre molta attenzione alle posizioni che il bambino assume, **su come sta seduto nel banco, davanti al computer, come impugna la penna nello scrivere, sulla scelta e il corretto utilizzo dello zaino.**

## LO ZAINO

Sette, otto, dieci o più chili, questo il peso che può talvolta raggiungere uno zaino scolastico, un vero e proprio bagaglio da trasportare ogni giorno.

E così spesso accade che viene

superata la soglia massima raccomandata, pari al 10-15% del peso corporeo dello studente. Con la possibile conseguenza di una schiena curva e dolorante.



Se questo valore viene superato, il rischio è quello di dolori alla schiena e di una postura errata.

È sempre più frequente vedere il bambino che cammina con il dorso curvo, in posizione cifo-

tica, oppure con posizione curvata da un lato, con tendenza scoliotica, atteggiamenti che se non corretti possono in certi casi portare a un dolore della schiena cronico in età adulta.

Per evitare ciò lo zainetto deve avere:

- Dimensioni adeguate al bambino
- Schienale rigido e imbottito
- Bretelle ampie e imbottite
- Cintura da allacciare all'altezza vita
- Maniglia per sollevarlo o trasportarlo a mano leggero (a vuoto)
- Più compartimenti interni per distribuire meglio il contenuto



## LA PENNA

**RICORDA!!!!**

La penna deve essere  
“un’amica per la tua schiena”



Una corretta impugnatura ti consente di garantire una postura corretta e ti permette di

avere una scrittura leggera e fluida

# CORRETTO STILE DI VITA: ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA

Tenere sotto controllo il peso corporeo vuol dire mantenere il giusto equilibrio tra le calorie assunte e quelle consumate.

Basta seguire poche semplici regole, facili da memorizzare, affinché diventino una “abitudine” e uno “stile di vita”.

*Per controllare il peso occorre fare le scelte giuste*

## PIRAMIDE DI WELLNESS



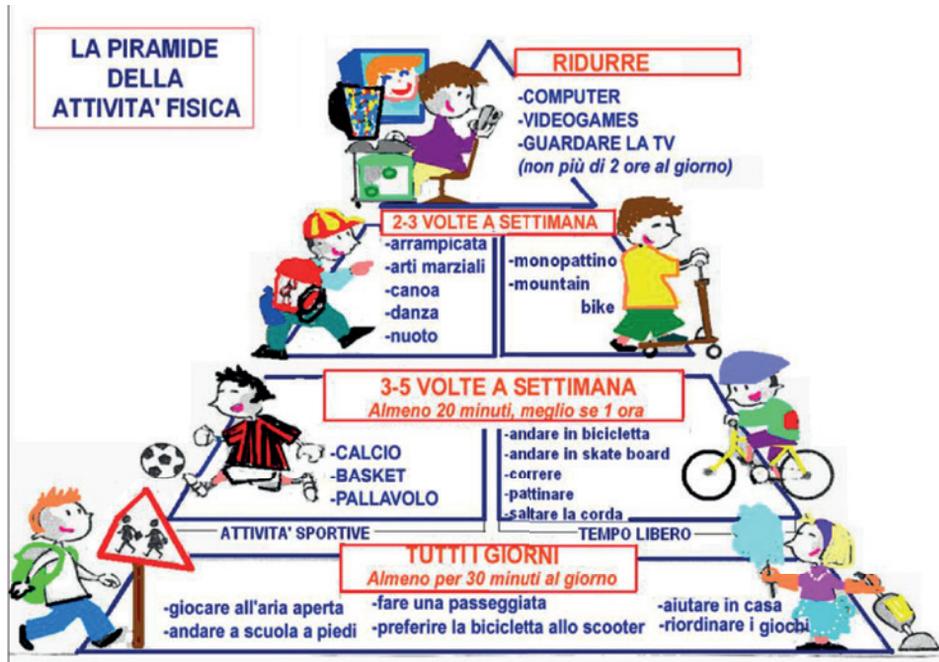
Per mantenere il corpo e la mente sempre "in forma" è necessario praticare attività fisica con regolarità.

Tale abitudine consente:

- di consumare più calorie
- di controllare meglio il desiderio del cibo
- potenziare il metabolismo
- migliorare lo stato di salute generale
- ottenere un benessere psicologico

### L'attività fisica:

- non aumenta l'appetito ma lo riduce
- le persone che praticano un'intensa attività fisica consumano più cibo, ma l'apporto calorico è inferiore all'energia consumata
- l'esercizio fisico riduce il desiderio di cibi grassi
- riduce stress e ansia
- potenzia il senso di autocontrollo
- aumenta l'autostima



L'alimentazione corretta significa non solo mantenere un equilibrio tra le calorie in entrata e quelle in uscita, ma anche introdurre nelle giuste proporzioni grassi, proteine e carboidrati.

Le calorie permettono al corpo di sopravvivere fornendogli l'energia necessaria per le funzioni vitali. Esse sono contenute, in quantità variabili, in tutti i cibi.

### I GRASSI

Svolgono funzioni indispensabili:

- Trasporto delle vitamine liposolubili (A,D,E,K)
- Ruolo determinante nei meccanismi di difesa dell'organismo
- Mantenimento della corretta temperatura corporea
- Produzione e deposito di ormoni, come gli estrogeni  
Sono nocivi solo quando sono assunti in eccesso: non devono essere maggiori di 1/3 del totale.

**Un grammo di grassi=9 kcal**  
(Chilocalorie)

### LE PROTEINE

Possono essere considerate come tanti mattoni che messi insieme formano la struttura del corpo umano:

- Costituenti fondamentali per la sintesi di ormoni ed enzimi
- Essenziali per la formazione dei muscoli

Sono presenti nella carne, nel pesce, nei legumi, nelle uova, nei latticini, e, in minor quantità, nei cereali

**Un grammo di proteine=4 Kcal**  
(Chilocalorie)

## I CARBOIDRATI (AMIDI E ZUCCHERI)

Sono nutrienti base dell'alimentazione in quanto dovrebbero costituire dal 50% al 70% dell'apporto calorico totale.

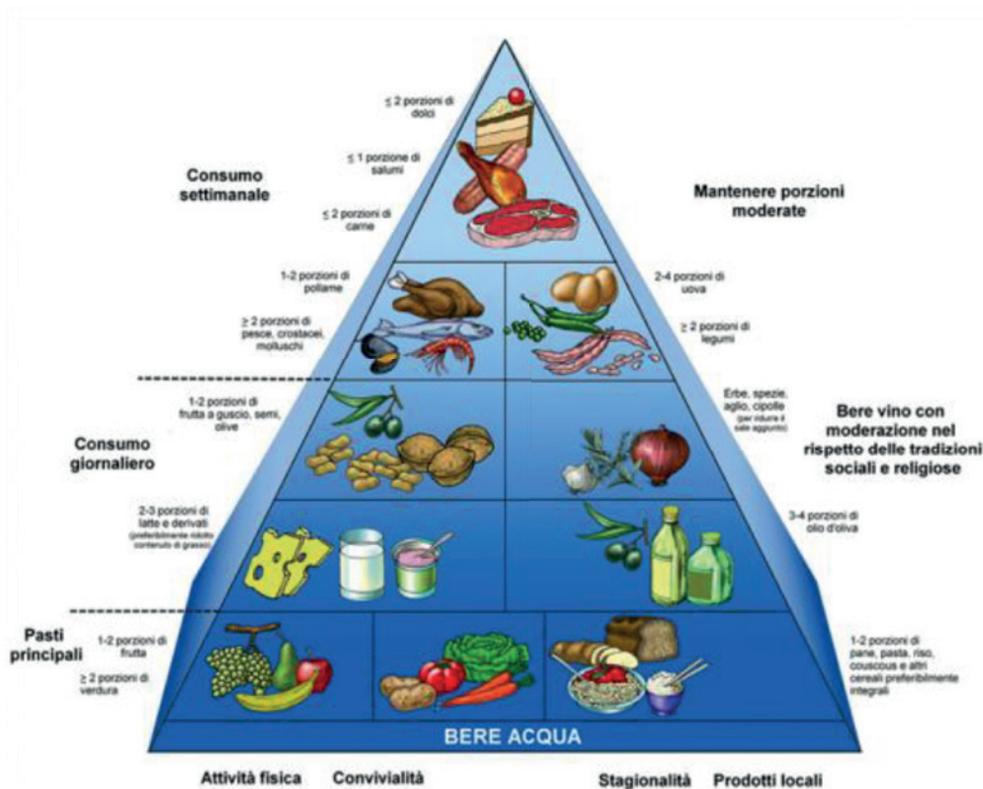
- Fonte energetica di pronto consumo

- In caso di eccesso di calorie vengono convertiti in grassi

I carboidrati si suddividono in semplici (per es. zucchero) e complessi (per es. patate e cereali)

**Un grammo di carboidrati=4 Kcal** (Chilocalorie)

## PIRAMIDE ALIMENTARE



### *Regole del Ministero della Salute*

**Il Ministero** ha pubblicato sul proprio sito le dieci regole d'oro per insegnare ai bambini la corretta postura e proteggere la schiena da malformazioni e cattive abitudini. Zaini troppo pesanti, vita sedentaria, errori sono dannosi per la salute della colonna vertebrale dei bambini fin dall'età scolare. Malattie come la scoliosi, la cifosi e la lordosi provocano dolore, perdita di elasticità del tono muscolare, atteggiamenti del dor-

so malsani.

Proteggere la schiena dei bambini fin dai primi anni di scuola è importante, pertanto occorre insegnar loro i giusti comportamenti ed un corretto stile di vita, che include anche la cura dei denti, attività fisica e sane abitudini alimentari.

Per aiutare i genitori e le istituzioni in questo processo educativo, il Ministero della Salute ha dunque stilato un decalogo:

1. Alleggerire gli zaini, il cui peso non deve superare il 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 colla-

- borazione degli insegnanti nella scelta di libri a fascicoli e nell'organizzazione della didattica, anche con l'uso dell'e-book 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)



## CONCLUDENDO

Il nostro intento è dare **ai genitori agli insegnanti e ai ragazzi** delle semplici ed elementari nozioni sull'importanza di una corretta postura e sull'individuazione precoce dei vizi posturali.

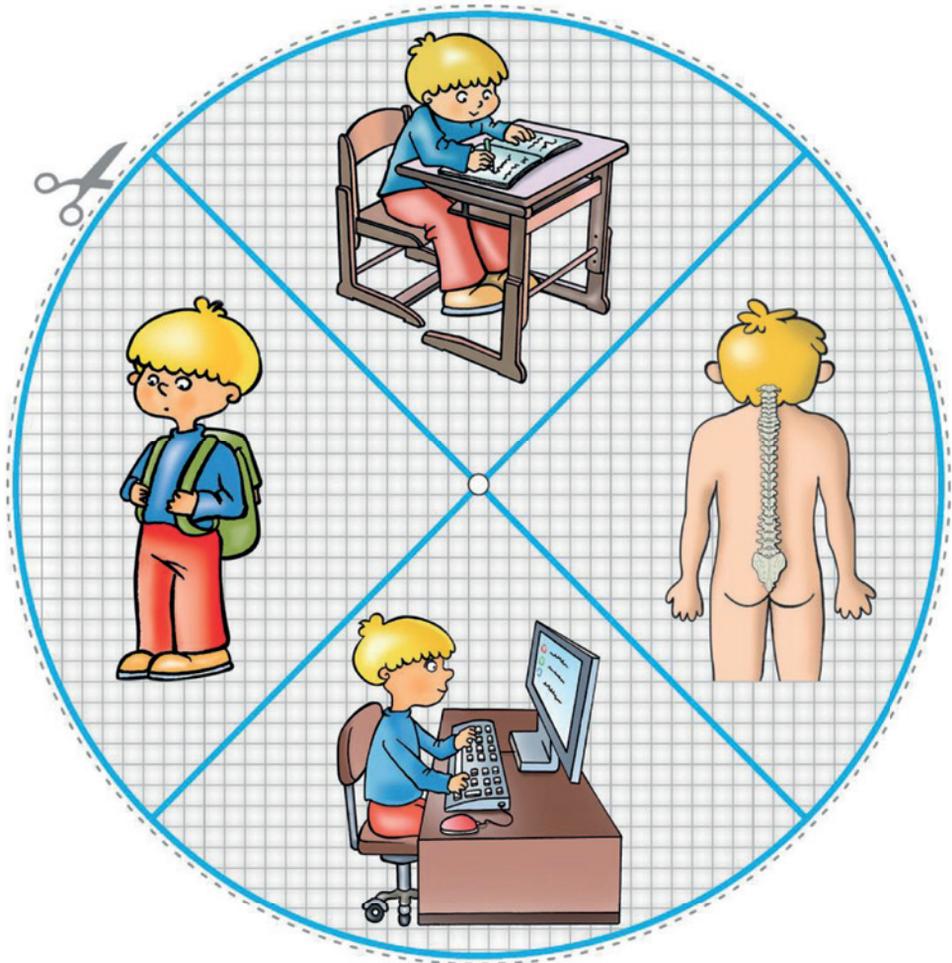
**L'ASL SA è presente anche con un ambulatorio per la valutazione dei dimorfismi e dei paramorfismi della colonna vertebrale.**

Mamme, papà ed insegnanti, ricordatevi:

*Il futuro dei nostri figli è nelle nostre mani.*



# LA RUOTA ERGONOMICA



## RICORDATI...

1. Controlla a casa il contenuto del tuo zainetto e toglile cose di cui ne puoi fare a meno, ed infine ricontrolla se il peso dello zaino è proporzionale al tuo peso corporeo.
2. Verifica se la postura adottata a casa durante le ore di studio, davanti al PC e alla TV è corrispondente alle nozioni ricevute.
3. Individua insieme ai tuoi docenti due studenti per poter illustrare gli esercizi praticati durante l'incontro con gli esperti dell'ASL.
4. Promuovi il gioco della RUOTA ERGONOMICA tra i tuoi compagni e amici.





realizzato da:

**Rosamaria Zampetti**

Responsabile

U.O.S.D. PROMOZIONE DELLA SALUTE

**Augusto D'Aniello**

Responsabile

U.O.S. MEDICINA DELLO SPORT

in collaborazione con

**Antonella Capasso** - Fisioterapista  
**Maddalena Pellegrino** - Fisioterapista  
**Laura Abagnara** - Comunicatore

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
ASL SALERNO**

Per info:

**U.O.S.D. PROMOZIONE DELLA SALUTE**

Via Torrione, 113 - Salerno

Tel. 089.692747 - 692748 - 692416 - 081.9212606

dalle ore 10.00 alle 13.00

**ASL Salerno**   
Azienda Sanitaria Locale Salerno

Via Nizza, 146 - 84124 Salerno

Tel. 089.691111 - [www.aslsalerno.it](http://www.aslsalerno.it)

SEGUICI SU



ASL SALERNO

