

A ogni studente il suo zaino: peso, regole e caratteristiche

Pubblicato: Lunedì 4 Settembre 2023



L'anno scolastico sta per cominciare e i buoni propositi, come i buoni consigli, si sprecano. Tra quelli da tenere in considerazione ci sono **le regole proposte dagli ortopedici dell'ospedale Koelliker di Torino per prevenire mal di schiena** (ne soffre almeno uno studente su tre – il 37%) e problemi posturali legati allo zaino portato in spalla quotidianamente dagli studenti di ogni età, nei tragitti più o meno lunghi tra casa e scuola.

IL PESO LIMITE

Al di là dei desiderata degli insegnanti, dei libri e dei quaderni portati in quantità in base al frammentato orario scolastico, **il peso dello zaino non deve superare il 15% del peso corporeo del bambino.**

EVITARE I TROLLEY

Provocano una scorretta postura mentre si cammina, sbilanciata dal lato dello zaino e non rendono possibile il pendolamento di un arto, creando quindi uno squilibrio nello schema del passo.

LO ZAINO GIUSTO

Scegliere uno **zaino ergonomico, e cioè con spallacci ampi, imbottiti e regolabili, schienale imbottito** e, preferibilmente, con cintura in vita per distribuire il peso al meglio e scaricarlo sulla zona

del bacino.

Lo zaino giusto? Strutturato, catarinfrangente e non troppo grande

INDOSSARE CORRETTAMENTE

Indossare sempre entrambi gli spallacci (secondo un articolo pubblicato su American School Health Association lo fanno poco più della metà degli studenti, tra il 50 e il 70%), che devono essere regolati in modo che **la parte più bassa dello zaino non arrivi a più di 10 centimetri al di sotto della vita.**

Non correre né fare sforzi quando si sta indossando lo zaino.

RIEMPIRE IN MANIERA BILANCIATA

Posizionare gli oggetti maggiormente pesanti nella parte a contatto con la schiena.

Riempire lo zaino in altezza e larghezza, mai in profondità. Se ha cerniere per ampliarlo (regolando la profondità), meglio non utilizzarle.

MASSIMO 30 MINUTI AL GIORNO

Portare lo zaino per un tempo limitato, al massimo 30 minuti totali al giorno. Quindi, quando è possibile (sull'autobus o alla fermata), togliere lo zaino dalle spalle.

di bambini@varesenews.it