

Un progetto di prevenzione posturale ed ergonomia alla scuola media di Casciago

Pubblicato: Venerdì 31 Maggio 2024



In data 10 e 16 maggio 2024 è stato avviato il progetto di **“Prevenzione Posturale ed Ergonomia” nella Scuola Secondaria di primo grado “Villa Valerio”** che ha coinvolto i ragazzi e le ragazze delle classi terze, con una lezione introduttiva intitolata **“La schiena va a scuola e gioca alla play”**.

Tale progetto, **ideato dalla fisioterapista dott.ssa Laura Gracilla, è stato organizzato e promosso dall’amministrazione comunale di Casciago** e subito accolto dalla Commissione Salute e dalla dirigente Scolastica dell’Istituto Comprensivo “Campo dei Fiori” di Comerio di cui la scuola fa parte.

«L’amministrazione comunale ha fin da subito intravisto nel progetto presentato dalla professionista un **valore educativo e di prevenzione fondamentale** per i nostri ragazzi in crescita e l’intenzione è quella di ampliare il progetto ai tre anni delle medie, con proposte ovviamente diversificate in modo da consolidare la cultura del benessere fisico e posturale», spiega l’assessora Caterina Cantoreggi.

«L’obiettivo fondamentale del percorso è **sensibilizzare i ragazzi sull’importanza del corretto allineamento posturale**, sulla possibilità di operare volontariamente un autoraddrizzamento in posizione seduta e sulla possibilità di utilizzare strumenti ergonomici», commenta la dottoressa Laura Gracilla.

Quest'azione educativa mira ad **evitare che i nostri ragazzi possano tra qualche anno sviluppare mal di schiena precoce a causa di cattive abitudini posturali o scelte inconsapevoli**, ma siano al contrario attori della propria crescita, informati e buoni osservatori di se stessi. Le lezioni hanno suscitato grande attenzione da parte dei ragazzi che hanno ascoltato argomenti calibrati sulla loro attuale situazione.

Gli argomenti trattati hanno puntato a inquadrare il loro momento di crescita: la pubertà di cui stanno sperimentando continui cambiamenti fisici, mentali ed emotivi. La fisioterapista ha esortato i ragazzi a considerare l'importanza di imparare ad ascoltare il proprio corpo che gode di una saggezza speciale, che possiede potenzialità enormi, ma anche che è anche estremamente vulnerabile. **Si è parlato di “plasticità cerebrale”, di “potatura sinaptica” e di “mielinizzazione” per poi dare numeri straordinari del nostro corpo: 100.000 miliardi di neuroni a fine infanzia, 752 muscoli, 206 ossa, 100.000 km di sistema circolatorio... e così via, un viaggio per esplorare le immense potenzialità di questo corpo che troppo spesso viene dimenticato e che viene ascoltato solo quando il dolore ci ferma.**

Si è poi passati alla definizione di postura e dei numerosi fattori che la influenzano: l'impronta genetica, il sesso e l'età, ma poi anche le influenze ormonali, le influenze emotive e le influenze ambientali. **I ragazzi sono stati poi invitati ad osservarsi davanti ad uno specchio per poter cominciare a capire come osservare alcuni elementi per intercettare asimmetrie evidenti e poterle riferire ad un genitore.**

Si è poi giunti alla parte pratica: valutazione di strumenti ergonomici e pratica guidata di autoraddrizzamento con facilitatore posturale. I ragazzi hanno subito manifestato stupore e **piacere nel sedersi sul cuscino in memory foam con scarico lombare rispetto alla seduta in legno**. La lezione è stata interrotta a metà per consentire ai ragazzi di “sgranchirsi” e dar sollievo alla schiena dopo quattro ore di scuola attraverso gli “spezza lavoro”, ossia esercizi specifici ad alto impatto energizzante per resettare la postura del tronco in flessione e chiusura e ridare tono/lunghezza ai muscoli maggiormente sacrificati.

La lezione ha previsto infine un ulteriore momento, che ha suscitato molta curiosità nei ragazzi, ossia **un decalogo di consigli degli scienziati che studiano la loro età** e che, se attuati, possono influire positivamente sulla loro crescita e sulla loro postura. Le dieci regole fondamentali hanno riguardato: l'educazione alimentare, il valore del sonno, la scelta dello sport, l'uso dei dispositivi elettronici e sistemi di postura per utilizzarli al meglio, le dipendenze, il valore del silenzio e della meditazione, il valore delle amicizie e del ruolo sociale e l'impatto della moda sulla postura.

Argomenti che i ragazzi hanno sentito cuciti addosso perché parte della loro quotidianità. La lezione si è conclusa con la preparazione di una pergamena in cui ciascun ragazzo ha annotato i consigli più utili da portare a casa. **La fisioterapista al termine della lezione ha istruito ogni singolo ragazzo su come eseguire l'autoraddrizzamento della schiena attraverso una modalità neuro-motoria**. I pareri positivi dei professori presenti e la partecipazione degli stessi ragazzi invitano a proseguire e potenziare questo progetto. Sarebbe interessante poter fornire in ogni classe una cesta con vari strumenti posturali che a piacere ogni ragazzo potrebbe utilizzare: cuscini ergonomici, poggiaschiena, palloni bobath, leggit...

I COMMENTI DEI PROFESSORI E DELLE PROFESSORESSE

«L'intervento mi è sembrato davvero utile e interessante. La fisioterapista è stata chiara e semplice nelle spiegazioni e molto paziente, ha fatto sperimentare ai ragazzi tutto ciò che spiegava», commenta la prof.ssa Codispoti.

«Tutte le informazioni date ai ragazzi-e sono state assolutamente interessanti e la dottoressa mi è sembrata molto competente!», ha detto la prof.ssa Milanese.

Il prof. Cicchelerò: «L'incontro è stato positivo e tutti gli alunni hanno seguito con interesse. Il linguaggio utilizzato, nonostante alcuni argomenti fossero nuovi e per certi versi un po' complessi, è stato accessibile per tutti, inoltre la dottoressa ha dato consigli pratici utili nella quotidianità. Una proposta per i prossimi anni potrebbe essere quella di affrontare anche altri atteggiamenti posturali scorretti in età evolutiva oltre alla scoliosi. Nel complesso l'incontro è stato molto positivo».

I COMMENTI DELLE ALUNNE E DEGLI ALUNNI

Francesco M.O., 3^A: «Mi ha fatto molto piacere fare questa attività, ho capito bene la teoria e mi sono molto interessato. Quando siamo andati sul pratico ho visto che gli esercizi erano abbastanza facili ma servono molto alla schiena e ti aiutano tanto».

Giulia S., 3^B: «Ci è stata proposta un'attività con una fisioterapista veramente molto brava e con un linguaggio tecnico per noi molto comprensibile, è stata una lezione bella approfondita con molti consigli utili. Nella parte pratica ci ha insegnato ad avere una posizione corretta da seduti visto che stiamo spesso piegati e ci ha insegnato, con degli esercizi, che possiamo migliorare. Mi è piaciuto molto».

Scilla A., 3^B: «A me il progetto è piaciuto particolarmente perché è un argomento di cui a volte non si parla molto. La terapeuta ci ha anche dato consigli utili e ho iniziato a metterne in pratica qualcuno. È stato interessante anche conoscere nuove cose e molto utile il lavoro pratico che ci ha fatto vedere e attuare».

Lia C., 3^B: «La fisioterapista che è venuta a fare questo piccolo incontro di 2 ore ci ha spiegato, in modo molto dettagliato e coinvolgente, il modo in cui noi ragazzi cresciamo, il modo con il quale noi ragazzi e ragazze che frequentiamo la scuola, dovendo stare seduti molte ore e, a volte, anche con sedie non comode, prendiamo l'abitudine di stare seduti in modo scorretto: gobbi o storti. Lei ci ha spiegato dei modi per riuscire a raddrizzare la nostra postura».

L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE – Il sindaco Mirko Reto: «La postura corretta è fondamentale per la salute e l'apprendimento dei nostri ragazzi a scuola. Un ringraziamento alla Dott.ssa Laura che ha svolto i corsi di educazione posturale per i nostri giovani, aiutandoli a crescere sani e consapevoli anche dell'importanza del proprio corpo».

«La sinergia fra il Comune di Casciago, la professionalità della Fisioterapista Laura Gracilla che con dedizione e passione ha trasmesso la sue competenze tecniche e la disponibilità del corpo docente della scuola Villa Valerio, ha permesso ancora una volta di allargare il ventaglio di esperienze significative e di qualità proposte agli alunni che sicuramente faranno tesoro delle nozioni apprese- prosegue la nota del Comune di Casciago -. Il progetto è aperto ad una successiva fase di ampliamento e consolidamento che potrebbe prevedere: lezioni di educazione posturale in palestra, valutazione di screening posturale e consolidazione della pratica di meditazione, introduzione ogni due ore degli "spezzalavoro" e la stesura di un libricino che riassume i principali consigli posturali (scelta dello zaino, uso corretto dello zaino, la postura alla scrivania, gli esercizi per spezzare la posizione seduta, strumenti ergonomici)».

«Il Progetto di Prevenzione Posturale ed Ergonomia nelle Scuole, sostenuto a livello Nazionale anche dall'associazione nazionale italiana di Fisioterapia, è un segno di progresso in ambito della salute e prevenzione e merita di essere sostenuto», conclude il comunicato.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

