

ZAINETTI SCOLASTICI

Lo zainetto fa male alla schiena?

Come riempirlo. Come indossarlo. Quali movimenti evitare per non danneggiare la schiena.

VERO & FALSO

È vero che anche i bambini soffrono di mal di schiena?

Vero. I bambini possono cominciare ad accusare dolori alla schiena già a 6/7 anni. Nella gran parte dei casi ciò è dovuto a una posizione scorretta, la cosiddetta "statica passiva", cioè afflosciata sullo scheletro.

È vero che lo zainetto è una delle cause del mal di schiena?

Vero. Può aggravare una situazione di dolore. La posizione in avanti del collo, tipica di chi sostiene un peso sulla schiena, favorisce le contratture muscolari. Uno zaino troppo pesante, portato a lungo da chi non ha ancora un buono sviluppo muscolare, può essere un fattore di rischio. Lo zainetto, però, non può favorire la scoliosi.

È vero che il carico eccessivo dello zainetto può avere conseguenze anche sulla respirazione?

Vero. Come ogni sforzo anche portare lo zaino richiede una maggiore quantità di ossigeno e quindi può aumentare la frequenza del respiro.

VADEMECUM PER UN CORRETTO USO

COSE DA FARE

- Per indossare lo zaino, piegare le ginocchia, sollevarlo e portarlo sul banco o sul tavolo e infilare le braccia nelle bretelle.
- Allacciare la cintura alla vita.

COSE DA EVITARE

- Non portarlo mai su una sola spalla.
- Evitare di tenerlo sulle spalle per più di 15 minuti, toglierlo appena è possibile (per esempio, in autobus).
- Durante i tragitti molto lunghi a piedi, toglierlo dalle spalle e tenerlo con una mano, a mo' di cartella e, di tanto in tanto, passarlo all'altra mano.

COME SCEGLIERLO

- Lo zainetto scolastico è come un vestito: la taglia non deve essere troppo grande.
- Uno zainetto con apertura a soffietto offre un volume maggiore, ma dà anche uno sbilanciamento posteriore maggiore.
- Lo zainetto senza schienale provoca un accumulo del peso verso il basso (effetto a "sacco di patate").
- Le bretelle devono essere ampie e imbottite.
- È sempre meglio che ci sia una cintura addominale con fibbia e una solida e confortevole maniglia.

COME USARLO

- Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.
- Riempirlo partendo dallo schienale, introducendo per primi i dizionari e i libri più pesanti, quindi quelli più leggeri e a seguire i quaderni.
- Chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno.
- Per indossare lo zainetto scolastico, metterlo su un ripiano, girarsi di schiena, flettere le ginocchia e le anche, anziché la schiena, indossarlo e sollevarlo mantenendolo contro la schiena.
- Regolare sempre le bretelle in modo che una spalla non pesi più dell'altra.
- Regolare sempre la lunghezza delle bretelle in modo che la parte inferiore dello zainetto indossato non oltrepassi la linea delle anche
- Saltuariamente usare lo zainetto come cartella, se il peso non è eccessivo, utilizzando l'apposita maniglia.
- Non sovraccaricare mai lo zainetto.
- Non correre con lo zainetto in spalla.
- Non portare mai lo zainetto su una spalla sola.

RIASSUMENDO.....

... **la bretella**: larga, imbottita e uniformemente regolata per una distribuzione omogenea del carico su entrambe le spalle.

... **la cintura**: ad altezza vita, con aggancio anteriore per ottenere un carico centrato e per fare aderire lo zaino alla colonna vertebrale in modo che non "balli" durante la camminata.

... **lo schienale**: imbottito per evitare che i libri premano sulla schiena.

... **la disposizione dei pesi**: in modo equilibrato, in altezza. Si parte con i libri più pesanti sul fondo dello schienale, quindi quelli via via più leggeri.

... **il contenuto**: ben compattato all'interno, in modo tale che non possa spostarsi.

.....e adesso via!!!!