

RITORNO A SCUOLA, COME SCEGLIERE LO ZAINO ANTI LOMBALGIA? I CONSIGLI DEGLI ORTOPEDICI

Pubblicato il 1 Settembre 2021 di redazione



Categoria: [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



Gigante (Sitop) ai genitori: "Deve essere compatto, leggero e con le rotelle"

ROMA – **Telaio leggero, bretelle larghe e imbottite, schienale rigido, cintura di allaccio alla vita.** Queste le caratteristiche principali che dovrebbe avere **lo zainetto scolastico.** Ad elencarle, in vista del rientro a scuola, è **Cosimo Gigante**, presidente della **Società italiana di ortopedia e traumatologia pediatrica (Sitop).** **"Lo zaino dovrebbe essere compatto**, per favorire una buona organizzazione dei libri al suo interno, e preferibilmente dotato di rotelle- spiega Gigante- in modo che possa essere trascinato, invece che portato sulle spalle, nel caso in cui dovesse risultare troppo pesante".

Ma **quanto dovrebbe pesare uno zainetto?** "La letteratura su questo non è concorde- sottolinea l'ortopedico pediatrico- ma **il limite di tolleranza generalmente accettato è fra il 5% e il 15% del peso corporeo del bambino in crescita.** Dunque se guardiamo a un adolescente o a un preadolescente di 40-50 kg, lo zaino non dovrebbe pesare più di 7-8 kg- precisa Gigante- ma a volte ci sentiamo dire dai genitori che gli zaini dei propri figli arrivano anche a superare i 15 kg".

ZAINI TROPPO PESANTI POSSONO CAUSARE PROBLEMI ALLA COLONNA VERTEBRALE?

Una tra le domande più frequenti che si pongono le famiglie è proprio se **l'uso di zaini troppo pesanti possa incidere sulla deformità della colonna vertebrale** promuovendo, ad esempio, una scoliosi. "Da questo punto di vista possiamo tranquillizzare i genitori- dice Gigante- nel senso che **la scoliosi** è una malattia che si caratterizza per una deformità rigida strutturata a carattere evolutivo che, fatte salve situazioni particolari, è prevalentemente geneticamente determinata e quindi non può essere promossa dall'esposizione a carichi eccessivi come quelli di uno zainetto". Al contrario "la problematica che più comunemente può essere messa in relazione a uno zaino troppo pesante- spiega il presidente Sitop- è il **dolore lombare.** Normalmente siamo abituati all'idea che questo tipo di disturbo possa interessare la popolazione matura o anziana ma in realtà **l'incidenza della lombalgia, intesa come almeno un episodio in un anno, interessa una percentuale di ragazzi che va dal 17% al 50-60%** e cresce con l'età fino a raggiungere il suo apice in corrispondenza dell'adolescenza", precisa Gigante.

Il presidente Sitop spiega che **la lombalgia "è più frequente nel sesso femminile e in soggetti che hanno una iper lassità legamentosa,** alcuni studi ci dicono anche che può essere legata a particolari profili di personalità e all'abuso del fumo. Ma spesso- precisa il medico- non sappiamo

neanche per quale motivo ci siano questi disturbi che comunque **il più delle volte sono transitori o recedono con la somministrazione di un analgesico**". Pertanto **"non si può escludere che uno zaino troppo pesante induca una condizione di sovraccarico funzionale** tale per cui c'è un limite di fatica fisiologico che viene superato e quindi questo può generare dolore", spiega Gigante.

Il problema non è solo il peso. "Alcuni studi ci dicono che nell'insorgenza della lombalgia non è tanto importante il peso quanto **il tempo di esposizione**– precisa Gigante– questo vuol dire che **uno zainetto pesante non dovrebbe essere portato per più di 15 minuti**. Oltre questo limite temporale, infatti, **può indurre una sindrome lombalgica**".

COME PREVENIRE LA LOMBALGIA?

Come prevenirla? "Oltre a scegliere uno zainetto con le caratteristiche sopra elencate– dice il medico– bisogna anche ricordare che **non andrebbe mai portato su una spalla sola**. Poi– continua Gigante– ci vuole una **buona organizzazione scolastica**: i docenti dovrebbero dire in anticipo qual è il programma della lezione in modo da consentire ai ragazzi di contingentare i libri a quelli la cui fruizione si rende necessaria per la data giornata. Dovrebbe esserci poi un **approccio multidisciplinare al tema**– auspica l'ortopedico– nel senso che potrebbero essere coinvolti anche i professori di Scienze motorie. Si sa, infatti, che sono i ragazzi più esili, magari anche dal profilo muscolarmente astenico, i più soggetti ai disturbi lombari e su di loro si dovrebbe lavorare migliorando il tono muscolare". Infine "bisogna attenzionare i ragazzi e quando la riproposizione della lombalgia è troppo frequente o si estende alle fasi notturne o è associata ad altri sintomi, allora una visita ortopedica pediatrica può essere opportuna", conclude Gigante.

fonte «Agenzia DiRE» e l'indirizzo «www.dire.it»

