

## 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!!!!*