

Zainetti a scuola: i consigli dei chiropratici svizzeri

Carichi moderati e posture corrette per schiene sane

Berna, 12 agosto 2019 – In queste settimane, migliaia di bambini ricominciano la scuola. Da molti anni, i chiropratici svizzeri visitano le schiene dei più giovani e forniscono preziosi consigli. Lo zainetto va portato in modo corretto e il suo peso non deve superare il 10-12 per cento di quello corporeo.

Anche nell'era dei dispositivi elettronici, gli allievi continuano a imparare prevalentemente sui libri e devono dunque trasportare svariati chili sulle spalle. Molti genitori si preoccupano per la salute della schiena dei loro figli. Non serve a nulla demonizzare libri e zainetti, è sufficiente rispettare alcune semplici regole per permettere ai più giovani di mantenere una schiena sana. Di norma, il peso dello zainetto non dovrebbe superare il 10-12 per cento di quello corporeo. Un carico troppo pesante può causare dolori dorsali, gravare su ossa, tendini e legamenti, e danneggiare i dischi intervertebrali. Lo zaino andrebbe inoltre portato il più possibile a contatto con la schiena, e le cinghie e le fibbie dovrebbero essere imbottite. Anche il modo di maneggiarlo influisce sulla salute della schiena: la maggior parte dei problemi sorge quando gli zainetti vengono infilati e sfilati in modo incontrollato, portati su una sola spalla o fatti dondolare.

Visita gratuita della schiena dei bambini durante la Giornata della schiena

Oltre dieci anni fa, ChiroSuisse ha indetto la Giornata della schiena, durante la quale chiropratici visitano gratuitamente la schiena dei bambini. Le visite sono state in parte valutate dal punto di vista scientifico e ne è emerso che l'85 per cento dei bambini tra gli undici e i sedici anni ha già problemi alla schiena o alla colonna vertebrale. Per evitare posture scorrette e danni alla spina dorsale, è importante sensibilizzare da subito bambini e adolescenti sull'importanza di una schiena sana e di un comportamento adeguato. I chiropratici sanno riconoscere comportamenti e posture scorretti, e forniscono preziosi consigli.

Sabato 9 novembre è la Giornata della schiena, in occasione della quale i chiropratici svizzeri visitano gratuitamente la schiena di bambini e adolescenti.

Consigli pratici per alunni e genitori

- Lasciare i libri non strettamente necessari a casa, o quando possibile a scuola, e trasportare solo il minimo indispensabile.
- Al momento dell'acquisto, controllare che lo zainetto sia dotato di cinghie regolabili.
- Le bretelle devono essere imbottite, larghe almeno quattro centimetri, antiscivolo e regolabili.
- Scegliere materiale leggero ma resistente.
- Il peso dello zainetto pieno non deve superare il 10-12 per cento di quello corporeo.
- Collocare gli oggetti pesanti il più possibile vicino alla schiena.
- Regolare l'altezza dello zainetto e portarlo a contatto con la schiena.
- Stabilizzare le cinture (pettorale e addominale) e ripartire equamente il peso.
- Non portare lo zainetto su una spalla sola o dondolarlo.

ChiroSuisse è l'associazione svizzera dei chiropratici e conta circa 300 membri, la maggior parte dei quali attivi in proprio. La chiropratica fa parte delle cinque professioni mediche universitarie. Il lavoro del chiropratico è focalizzato sull'apparato motorio, in particolare sulla colonna vertebrale e il sistema nervoso dei pazienti. Il chiropratico si occupa della diagnosi, della cura, della consulenza e dell'assistenza. Uno studio e un corso di perfezionamento in medicina e chiropratica della durata di nove anni lo rendono un primo interlocutore competente.

Alcuni studi dimostrano che la soddisfazione è maggiore e i costi minori quando, in caso di disturbi alla schiena, i pazienti si sono rivolti in primis al chiropratico, un fornitore di prestazioni di base abilitato a effettuare diagnosi. Il trattamento è prevalentemente manuale e, in molti casi, consente di evitare cure farmacologiche e interventi chirurgici.

Le prestazioni chiropratiche sono coperte dall'assicurazione di base.

Maggiori informazioni:

Ufficio stampa ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, cellulare 079 616 86 32,
info@santemediac.ch