



Torino, 5 settembre 2023 - Inizia la scuola, è tempo di scegliere lo zaino. Ma quanto deve pesare? Come caricarlo e indossarlo correttamente per evitare danni alla schiena dei più piccoli? A questi e ad altri dubbi da “back to school” rispondono i fisiatri e i fisioterapisti dell’Ospedale Koelliker di Torino.

I casi di mal di schiena in età evolutiva sono in aumento. Uno studio di salute pubblica internazionale, pubblicato da BMC Public Health, che ha coinvolto più di 400.000 ragazzi tra i 10 e i 17 anni e 28 nazioni, riporta che per il 37% di essi vi sono episodi di mal di schiena, con una frequenza di almeno una volta al mese.

Può lo zaino essere uno dei responsabili di questo fenomeno? Se è troppo pesante o non viene indossato correttamente sì! Il risultato sono dolorose contratture muscolari e l’assunzione di posizioni scorrette, mentre è un mito da sfatare quello secondo il quale la cartella troppo pesante sia causa di scoliosi, patologia dovuta principalmente a cause genetiche.

Le 10 regole d’oro per prevenire il mal di schiena da zaino

1. Ridurre il peso dello zaino, non superando quello massimo consentito (pari al 15% del peso corporeo del bambino).
2. Scegliere uno zaino ergonomico, che abbia quindi le seguenti caratteristiche:
 - spallacci ampi, imbottiti e regolabili;
 - schienale imbottito e, preferibilmente, con altezza degli spallacci regolabile;
 - cintura in vita per distribuire il peso al meglio e scaricarlo sulla zona del bacino.
3. Indossare sempre entrambi gli spallacci.
4. Regolare gli spallacci in modo che la parte più bassa dello zaino non arrivi a più di 10 centimetri al di sotto della vita.
5. Posizionare gli oggetti maggiormente pesanti nella parte a contatto con la schiena.
6. Riempire lo zaino in altezza e larghezza, mai in profondità. Se ha cerniere per ampliarlo (regolando la profondità) NON utilizzarle.
7. Non correre né fare sforzi quando si sta indossando lo zaino.
8. Utilizzare lo zaino per un tempo limitato, al massimo 30 minuti totali al giorno.
9. Quando è possibile (es. sull'autobus o alla fermata) togliere lo zaino dalle spalle.
10. Evitare i trolley: provocano una scorretta postura mentre si cammina, sbilanciata dal lato dello zaino e non rendono possibile il pendolamento di un arto, creando quindi uno squilibrio nello schema del passo.