

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## A ogni studente il suo zaino: peso, regole e caratteristiche

Lidia Romeo · Tuesday, September 7th, 2021

L'anno scolastico sta per cominciare e i buoni propositi, come i buoni consigli, si sprecano. Tra quelli da tenere in considerazione ci sono **le regole proposte dagli ortopedici dell'ospedale Koelliker di Torino per prevenire mal di schiena** (ne soffre almeno uno studente su tre – il 37%) e problemi posturali legati allo zaino portato in spalla quotidianamente dagli studenti di ogni età, nei tragitti più o meno lunghi tra casa e scuola.

### IL PESO LIMITE

Al di là dei desiderata degli insegnanti, dei libri e dei quaderni portati in quantità in base al frammentato orario scolastico, **il peso dello zaino non deve superare il 15% del peso corporeo del bambino.**

### 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.

### LO ZAINO GIUSTO

Scegliere uno **zaino ergonomico, e cioè con spallacci ampi, imbottiti e regolabili, schienale imbottito** e, preferibilmente, con cintura in vita per distribuire il peso al meglio e scaricarlo sulla zona del bacino.

<https://www.varesenews.it/2018/09/lo-zaino-giusto-strutturato-catarinfrangente-non-grande/748293/>

### INDOSSARE CORRETTAMENTE

Indossare sempre entrambi gli spallacci (secondo un articolo pubblicato su American School Health Association lo fanno poco più della metà degli studenti, tra il 50 e il 70%), che devono essere regolati in modo che **la parte più bassa dello zaino non arrivi a più di 10 centimetri al di sotto della vita.**

Non correre né fare sforzi quando si sta indossando lo zaino.

### RIEMPIRE IN MANIERA BILANCIATA

Posizionare gli oggetti maggiormente pesanti nella parte a contatto con la schiena.

**Riempire lo zaino in altezza e larghezza, mai in profondità.** Se ha cerniere per ampliarlo (regolando la profondità), meglio non utilizzarle.

### MASSIMO 30 MINUTI AL GIORNO

Portare lo zaino per un tempo limitato, al massimo 30 minuti totali al giorno. Quindi, quando è

---

possibile (sull'autobus o alla fermata), togliere lo zaino dalle spalle.

l'Ospedale Koelliker promuove un workshop gratuito per genitori sull'argomento intitolato "[Come porti lo zaino?](#)" il 14 settembre alle ore 11,30 e 16 presso il reparto di Fisioterapia, in corso Galileo Ferraris 247, a Torino.

This entry was posted on Tuesday, September 7th, 2021 at 1:13 pm and is filed under [Bambini](#), [Scuola](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.