

## *Progetto Ginnastica Posturale*

---



Quando parliamo di bambini e ragazzi l'educazione ad una postura corretta è di primaria importanza: il mantenimento nel tempo di posture sbagliate è un grande fattore di rischio per problemi fisici presenti e futuri. I bambini sono diversi dagli adulti, essi tendono a perdere la concentrazione molto facilmente, specialmente in un ambiente come la scuola che non sempre è in grado di affascinare i propri alunni; questi ultimi di conseguenza tendono ad assumere posizioni che rispecchino il loro stato d'animo (linguaggio del corpo). Se ci pensate bene, i bambini sono famosi per mantenere posture strane, spesso poco corrette e parecchio scomode per un adulto che le vede; grazie alla loro capacità di adattamento e di flessibilità però, riescono a mantenerle senza incorrere nei tipici dolori che invece proverebbe un adulto qualsiasi nelle stesse posizioni. Il bambino o ragazzo raggiunge la maturità fisica solo intorno ai vent'anni, ma prima di quel momento il suo corpo si modifica in base alle esigenze subendo costantemente delle spinte di crescita molto forti; da qui l'importanza di educare i bambini ad una postura corretta in modo da:

☺ evitare problemi alla schiena in età giovanile;

☺ prevenire i dolori in età adulta, quando il nostro fisico non riuscirà più a compensare: scoliosi, dorsalgia, lombalgia, dolore cervicale solo per citarne alcuni;

☺ limitare i vizi posturali che possono provocare problemi anche a livello delle articolazioni.

Una posizione scorretta deve essere mantenuta per un tempo prolungato per diventare un atteggiamento posturale e quindi poter creare problemi: a scuola un bambino tende a rimanere fermo in posizioni sbagliate per molto tempo, spinto dalla noia, dalla stanchezza o da deficit muscolari; in questo modo, giorno dopo giorno la postura viene viziata e in seguito mantenuta anche al di fuori del contesto.

Diversi studi presenti in letteratura a partire dagli anni '80 sulla prevalenza di tale patologia, presentano dati che variano dal 20 al 50%. L'età dello sviluppo è il periodo più importante in cui introdurre delle attività preventive, in particolare:

1) Una cultura del movimento come momento fondamentale della prevenzione di tutte le patologie muscolo-scheletriche in generale e di quelle vertebrali in particolare.

2) Una gestione posturale “ergonomica” del proprio corpo, principalmente rispetto alle esigenze del lavoro di scolaro, rendendo chiaro di come la prevenzione parta proprio dalla gestione quotidiana corretta e non da situazioni esterne estemporanee.

Tra le cause di questa alta incidenza di mal di schiena nei bambini, sembrerebbero di particolare rilievo:

- Le posizioni viziate e fisse che i bambini assumono e mantengono per molte ore al giorno quando sono seduti al banco di scuola, al computer, alla scrivania dove fanno i compiti e davanti alla televisione.
- Zainetti troppo pesanti in relazione al soggetto (è come un vestito, deve essere calibrato sulla persona) e mal portati.
- Mancanza in alcuni soggetti di un'adeguata attività motoria generale.

### **La Posturologia**

E' lo studio del posizionamento del corpo rispetto all'ambiente circostante nonché la sua capacità di modificarsi istante per istante, rispetto agli stimoli che riceve. Un corpo non simmetrico non significa che

non possa stare in equilibrio, ma semplicemente che a causa di una postura perturbata dovrà faticare di più per stare in equilibrio!.

**OBIETTIVI DEL PROGETTO:**

a)acquisizione di competenze ed abilità che siano fonte di modificazione dei propri comportamenti inerenti l'ergonomia scolastica.

b)Effettuare una campagna di prevenzione primaria al fine di ridurre l'incidenza del mal di schiena e dei disturbi muscolo-scheletrici nei bambini in età scolastica.

Il progetto verrà svolto da esperti, coadiuvati da 2 educatori e avrà cadenza settimanale.