



14 Settembre 2024

**Circolare numero 15**

## **Peso zaino e lezioni di ergonomia scolastica.**

I dati riferiti nella letteratura degli ultimi decenni dimostrano un preoccupante aumento del mal di schiena tra i bambini già dall'età di 6-7 anni e tra i ragazzi compresi nella fascia di età tra gli 11 e i 15 anni. Tra le cause di questa alta incidenza di mal di schiena nei bambini particolare rilievo sembrano rivestire: – 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; – gli zainetti scolastici troppo pesanti o mal portati. L'ergonomia scolastica riferita all'apparato osteo-mio-tendineo si pone quale strumento preventivo di eccellenza, intendendo per ergonomia scolastica riferita all'apparato osteo-miotendineo tutto quell'insieme di strategie che possono essere messe in atto al fine di permettere allo studente di eseguire le varie attività della vita scolastica con il minor sovraccarico funzionale possibile del rachide e degli arti superiori e inferiori.