

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 22 - numero 4806 di Venerdì 30 ottobre 2020

Ergonomia a scuola: uso di zaini, tablet ed esercizi di prevenzione

Un factsheet Inail riporta indicazioni sulle disposizioni anti COVID-19 a scuola e sull'ergonomia scolastica. Focus sul trasporto dei libri di scuola, sull'uso dei tablet e sugli esercizi per prevenire i disturbi muscoloscheletrici.

Roma, 30 Ott ? Gli scolari e studenti che frequentano la scuola, già a partire dalla primaria, possono incorrere in **disturbi muscoloscheletrici** dipendenti da posture errate al banco, alla postazione del computer o, anche, dal peso degli zainetti.

Proprio a partire da questa constatazione e dai dati dell'aumento del mal di schiena tra bambini e ragazzi in età scolare, è importante che nelle scuole si affronti il tema dell'ergonomia, anche in relazione alle novità connesse all'emergenza COVID-19 e all'uso dei **banchi monoposto**.

Per questo motivo torniamo a presentare un recente factsheet, elaborato dal Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale (Dimeila) dell' Inail, dal titolo " Disposizioni anti COVID-19 ed ergonomia scolastica" e a cura di A. Papale, M. Petyx, G. Fortuna, S. Iavicoli.

L'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- Le regole per il trasporto dei libri in maniera corretta
- Le raccomandazioni sul corretto utilizzo dei tablet
- Gli esercizi per prevenire i disturbi muscoloscheletrici

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAL120] ?#>

Le regole per il trasporto dei libri in maniera corretta

Se in un precedente articolo nel presentare la scheda informativa ci siamo soffermati prevalentemente sui banchi monoposto, sulle norme tecniche e sulle regole per evitare posture scorrette, ora riprendiamo alcune indicazioni e suggerimenti per evitare che il "peso della cultura" (**zaino/cartella**) possa trasformarsi problemi di salute degli studenti.

Riguardo al **trasporto dei libri di scuola** il documento sottolinea che portare sulle spalle uno **zaino molto pesante** "può causare disturbi muscoloscheletrici e, in particolar modo, il mal di schiena".

Si indica che il peso dello zaino "non deve superare un range tra il 10 e il 15% del peso corporeo, pertanto è fondamentale portare con sé solo lo stretto necessario".

Inoltre uno zaino ergonomico "deve avere dimensioni adeguate allo studente (non deve essere troppo grande), schienale rigido e imbottito con bretelle ampie e imbottite, cintura da allacciare all'altezza della vita e maniglia per sollevarlo o trasportarlo a mano. Inoltre deve essere leggero (da vuoto)".

Si riportano poi alcuni **consigli "ergonomici"** per "evitare che il trasporto dello zaino possa portare all'insorgenza del mal di schiena".

Queste alcune **regole per usare lo zaino in maniera corretta**:

- "Riempire lo zaino partendo dallo schienale e mettendo le cose più pesanti vicino allo schienale e poi, via via, le cose meno pesanti.
- Regolare le bretelle affinché siano della stessa lunghezza, cosicché lo schienale sia ben aderente alla schiena ed in modo che la parte inferiore dello zaino non scenda al di sotto della vita.
- Non portare lo zaino su una spalla sola, ma indossare sempre ambedue le bretelle e allacciare sempre la cintura in vita (se c'è).
- Quando è possibile (sull'autobus o quando si è fermi) togliere lo zaino dalle spalle e poggiarlo.
- Se lo zaino è molto pesante è preferibile usare un trolley o montarlo su di un carrellino".

Se invece dello zaino si usa una **borsa** per portare i libri, "è bene ricordare che tenerla a lungo in mano può risultare dannoso, quindi è preferibile portarla a spalla o a tracolla. Si deve evitare di riempirla troppo ed è utile cambiare spesso la spalla di appoggio".

Le raccomandazioni sul corretto utilizzo dei tablet

Il documento ricorda che l'**uso del tablet** a scuola può risolvere, in parte, il problema del peso dello zaino.

Tuttavia "un uso prolungato, continuo (senza pause) e non corretto del tablet può causare disturbi e problematiche muscoloscheletriche che interessano i muscoli del collo/spalle, della schiena e degli arti superiori".

Infatti spesso, usando il tablet (ma anche lo smartphone), "si assume una postura scorretta con il capo rivolto verso il basso, la schiena flessa in avanti e le braccia sollevate per sorreggere il dispositivo".

Anche in questo caso è necessario seguire alcune "**semplici raccomandazioni sul corretto utilizzo di questi dispositivi**:"

- Evitare di usarli per tempi troppo lunghi, fare pause regolari e cercare di cambiare frequentemente posizione.
- Durante le pause fare semplici esercizi per il collo (vedi elenco esercizi).
- Stare seduti in posizione eretta (mantenendo la schiena poggiata allo schienale della sedia e evitando di curvarla in avanti).
- Tenere il tablet in alto (posizionandolo sul tavolo o su un altro punto di appoggio) per evitare di dover flettere il collo in avanti per guardarlo.
- Evitare di sostenere il tablet utilizzando solo le braccia.
- Evitare di utilizzarlo tenendolo poggiato sulle gambe".

Gli esercizi per prevenire i disturbi muscoloscheletrici

Veniamo, infine, ad alcuni **esercizi** che possono favorire una reale prevenzione dei disturbi muscoloscheletrici.

La scheda ricorda l'importanza di effettuare una buona attività fisica "per mantenere il nostro sistema muscoloscheletrico in salute e per contrastare la staticità delle attività al banco di scuola". E si possono "sfruttare alcuni momenti di pausa in modo 'intelligente' per prevenire i disturbi alla colonna vertebrale, alle spalle e alle braccia che possono essere indotti dalle posture fisse e prolungate, svolgendo appositi esercizi".

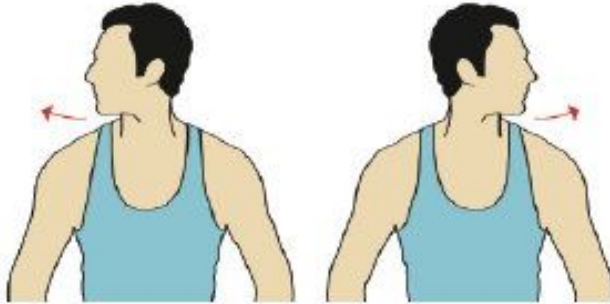
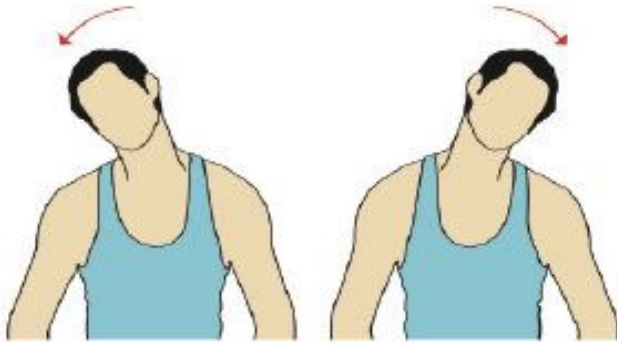
Il documento spiega, con il supporto anche di alcune illustrazioni, alcuni semplici ma efficaci esercizi e si invita a "farli diventare un'abitudine motoria quotidiana e di attuare una progressiva sollecitazione a livello muscolare".

Si indica che "alcuni tra gli esercizi proposti vanno effettuati da seduti, altri in piedi. L'esecuzione degli esercizi non deve provocare insorgenza di dolore nelle regioni sollecitate; qualora ciò dovesse accadere si consiglia di interrompere l'attività e parlarne con un medico".

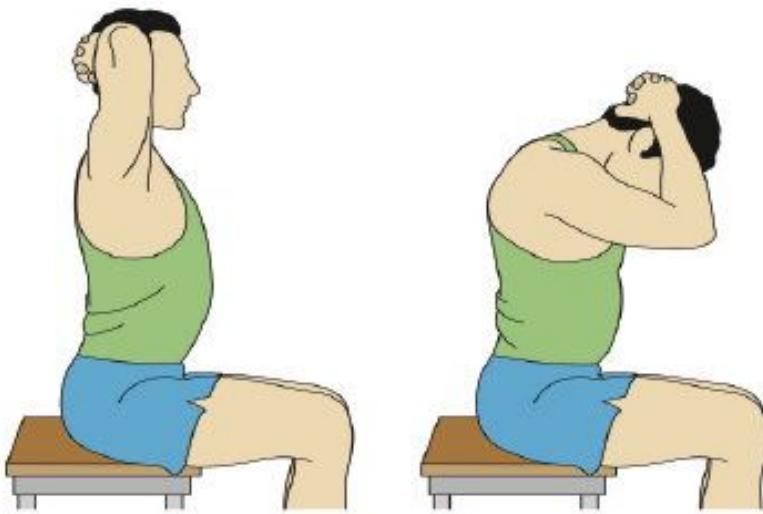
Partiamo con alcuni **esercizi per il collo**.

Si segnala che il collo "è progettato per muoversi e far muovere la testa, invece quando si sta seduti al banco di scuola, nella maggior parte dei casi, si sta fermi in una postura fissa con il collo flesso (quando si scrive, si disegna) oppure esteso (quando si guarda la lavagna o l'insegnante). Questo porta alla contrattura della muscolatura, con conseguente carenza di ossigenazione dei muscoli e dolore. Per questo è importante effettuare degli esercizi di mobilizzazione del collo:

- **Esercizio n. 1:** Inclinare il collo verso il lato destro, guardando dritto davanti a sé (non alzare la spalla sinistra). L'esercizio risulta più efficace se ci si aiuta con la mano destra nell'inclinazione del capo. Ripetere 10 volte alternando con il lato sinistro. Si può completare l'esercizio compiendo alcune rotazioni laterali del capo.
- **Esercizio n. 2:** Tirare il capo lentamente verso il basso con le dita intrecciate su di esso e i gomiti vicini. Fermarsi in questa posizione per 10". Ripetere l'esercizio 10 volte".



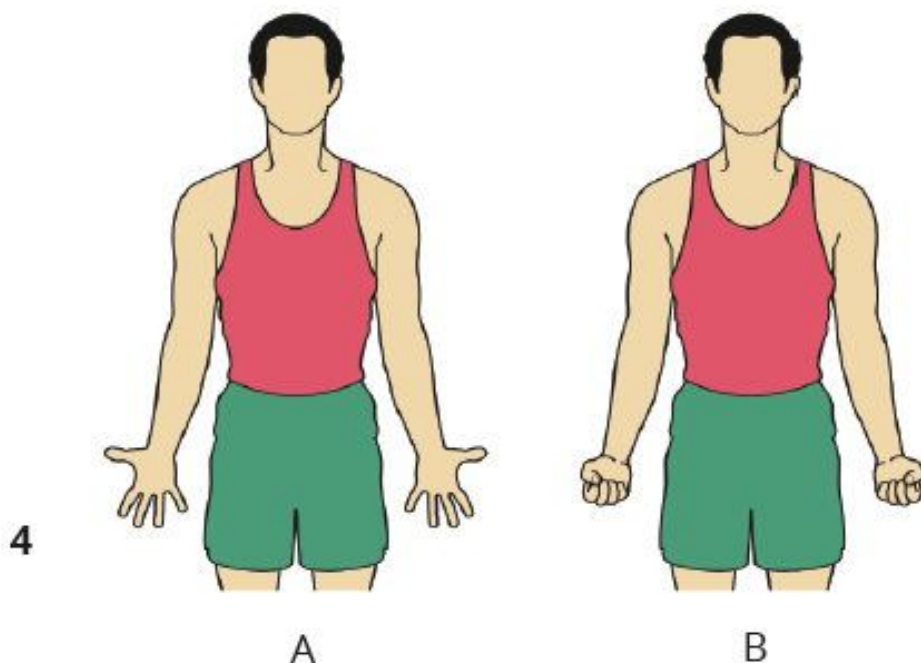
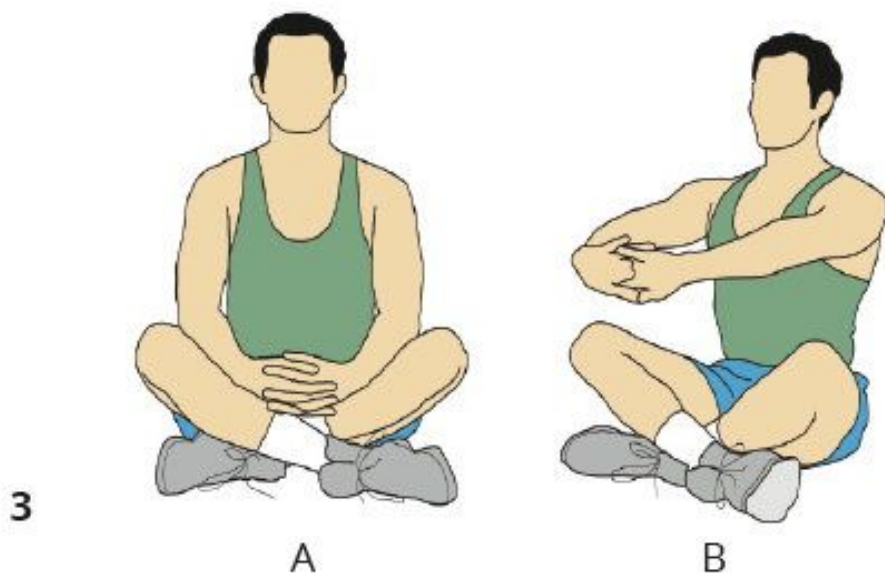
1



2

Il documento ricorda poi che le braccia e le mani "vanno incontro a disturbi causati dalla posizione fissa e dalla contrazione dei muscoli. Il mantenere gli avambracci poggiati sulla superficie del banco permette di scaricare la tensione muscolare e prevenire l'intorpidimento o il dolore".

Comunque è consigliabile "effettuare degli esercizi per 'sgranchire' i muscoli, specialmente se si usa il computer.



Questa la spiegazione degli **esercizi per le braccia e per le mani**:

- **Esercizio n. 3:** "Seduti, dita delle mani incrociate e palmi delle mani rivolti all'interno (A). Espirando, estendere le braccia in avanti, portando i palmi delle mani verso l'esterno, senza staccare le dita tra loro (B). Mantenere la posizione, rilassare e ripetere.
- **Esercizio n. 4:** Aprire le mani a ventaglio, i palmi rivolti verso l'alto (A). Tenere la posizione per 5", i polsi più fermi possibile. Chiudere le mani a "pugno" (B). Ripetere 5 volte. Alternare con i palmi rivolti verso il basso".

Concludiamo rimandando alla lettura integrale del Factsheet Inail che riporta, oltre alla bibliografia, ulteriori indicazioni e immagini relative agli:

- esercizi per le spalle

- esercizi per la schiena
- esercizi per le gambe e per i piedi.

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Inail, Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale, " Disposizioni anti COVID-19 ed ergonomia scolastica", a cura di A. Papale, M. Petyx, G. Fortuna, S. Iavicoli, Factsheet edizione 2020 (formato PDF, 3.24 MB).

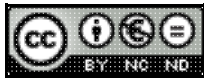
Vai all'area riservata agli abbonati dedicata a " Emergenza COVID-19 ed ergonomia scolastica".

Scarica la normativa di riferimento in materia COVID-19:

DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 18 ottobre 2020 - Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 25 marzo 2020, n. 19, convertito, con modificazioni, dalla legge 25 maggio 2020, n. 35, recante «Misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19», e del decreto-legge 16 maggio 2020, n. 33, convertito, con modificazioni, dalla legge 14 luglio 2020, n. 74, recante «Ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19».

DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 13 ottobre 2020 - Ulteriori disposizioni attuative del decreto-legge 25 marzo 2020, n. 19, convertito, con modificazioni, dalla legge 25 maggio 2020, n. 35, recante «Misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19», e del decreto-legge 16 maggio 2020, n. 33, convertito, con modificazioni, dalla legge 14 luglio 2020, n. 74, recante «Ulteriori misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19».

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sul nuovo coronavirus Sars-CoV-2



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it