

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Zaini troppo pesanti: la soluzione non è il trolley

Redazione · Friday, December 7th, 2018

Zaini troppo pesanti, ma anche l'approccio allo sport e il ricorso a visite specialistiche. A dare alcuni consigli per la salute dei bambini dal punto di vista ortopedico, il **dottor Domenico Prestamburgo, direttore dell'Unità Operativa dell'Ortopedia di Legnano.**

*«L'Ortopedia ha sempre avuto un ruolo fondamentale nello sviluppo – spiega il dottor Prestamburgo – perché **condizionare un corretto sviluppo del bambino significa creare un adulto ben bilanciato e in grado di condurre una vita senza patologie significative.** Noi paghiamo uno scotto importante: l'evoluzione della nostra società è andata sempre più verso una vita sedentaria e già da bambini è stato calcolato che passiamo moltissimo tempo in condizione ipocinetica, cioè stiamo spesso seduti a scuola, per fare i compiti o per guardare la tv. Questo porta ad una serie di anomalie, non solo dal punto di vista posturale, ma anche di malattie metaboliche».*



*«I bambini ipocinetici – prosegue l'ortopedico – tendono non soltanto ad ingrassare, ma anche ad avere atteggiamenti posturali non corretti. Qui la **necessità di ricorrere a visite specialistiche per differenziare tutte quelle che sono anomalie benigne, quindi paramorfismi, da quelle che sono invece malattie di carattere organico, quindi deformità patologiche.** In relazione al problema, si interviene in modo diverso».*

Per quanto riguarda i paramorfismi, individuata l'anomalia posturale, «i bambini devono essere avviati a percorsi di tipo rieducativo per apprendere come il corpo dovrebbe atteggiarsi correttamente nello spazio. Non solo, possono infatti essere messe in atto misure preventive che vanno a riminimizzare un danno che un paramorfismo può comunque creare a livello delle strutture scheletriche, in primis la colonna vertebrale». Ecco allora che il dottor Prestamburgo richiama all'ordine i genitori riguardo allo **zaino con il quale i propri figli vanno a scuola, il cui peso non deve essere superiore al 10%, massimo 15%, del peso del bambino.** Anche lo zaino tra l'altro può avere caratteristiche migliorative: «Usare uno zaino come quelli da montagna con legacci anteriori in vita serve a bypassare le forze di carico dallo scheletro superiore a quello inferiore, sminimizzando il danno sulla colonna vertebrale. **Il classico trolley, molto usato oggi, è meno efficace invece e condiziona un atteggiamento posturale torsurale durante il trascinarsi e di fronte a degli ostacoli richiede comunque il suo sollevamento che forse è ancora più dannoso».**

Al di là delle metodiche della gestione del peso, bisogna comunque dare **importanza alle attività**

fisiche, quindi *«percorsi di carattere sportivo che in qualche modo possano minimizzare il danno indotto da una condizione ipocinetica quotidiana»*. Anche sullo sport comunque, il dottor Prestamburgo si pone in una via di mezzo, quindi tra una estremamente sedentaria e una estremamente agonistica, *«il consiglio è di fare in modo che **questi bambini seguano una pratica sportiva di loro scelta, prima di tutto, dove le società sportive siano basate su un'organizzazione che preveda preparatori atletici con competenze specifiche per l'età dello sviluppo. I bambini fino ai 7 anni devono vivere lo sport come un gioco, semplice, differenziato nelle diverse posture, per poi potenziare crescendo i gesti atletici, sempre sotto il controllo medico»***.

This entry was posted on Friday, December 7th, 2018 at 12:01 am and is filed under [Legnano, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.