



Zainetto scolastico. Mamme, papà, siete preoccupati del peso dello zaino dei vostri figli?

A breve inizierà un nuovo anno scolastico e tutti voi i genitori vi chiederete, come ogni anno dopo l'acquisto dei tanti tomi di libri, se la schiena dei vostri figli riuscirà a sostenere quel peso.

Si dibatte ogni anno su questo argomento: il trasporto prolungato dello zainetto scolastico può essere un fattore scatenante dei, sempre più frequenti, mal di schiena se non addirittura lo sviluppo di scoliosi? Il consiglio superiore della sanità si è espresso sottolineando che il peso dello zaino non dovrebbe superare il 10-15% del peso corporeo del bambino. Ma la preoccupazione dei genitori italiani è fondata perché, a seguito di queste ricerche, hanno valutato che la maggior parte degli studenti trasportano un carico dal 22 fino al 46% del loro peso corporeo. Di seguito un articolo ben dettagliato ed illustrato che spiega anche le giuste posture al fine di evitare "danni" alla schiena dei nostri figli fin dalla loro tenera età:

<http://www.podoposturale.it/index.php/en/articoli/79-zainetto-scolastico-e-postura>

C.M.A. di Valentina Pozzi - Centro di fisioterapia

via ponte Seveso,19 - 20125 Milano

Telefono 0236536298 - Cellulare 3473218296

facebook.com/cmabenessere