

**IMPARIAMO
AD “USARE”
LA SCHIENA...**

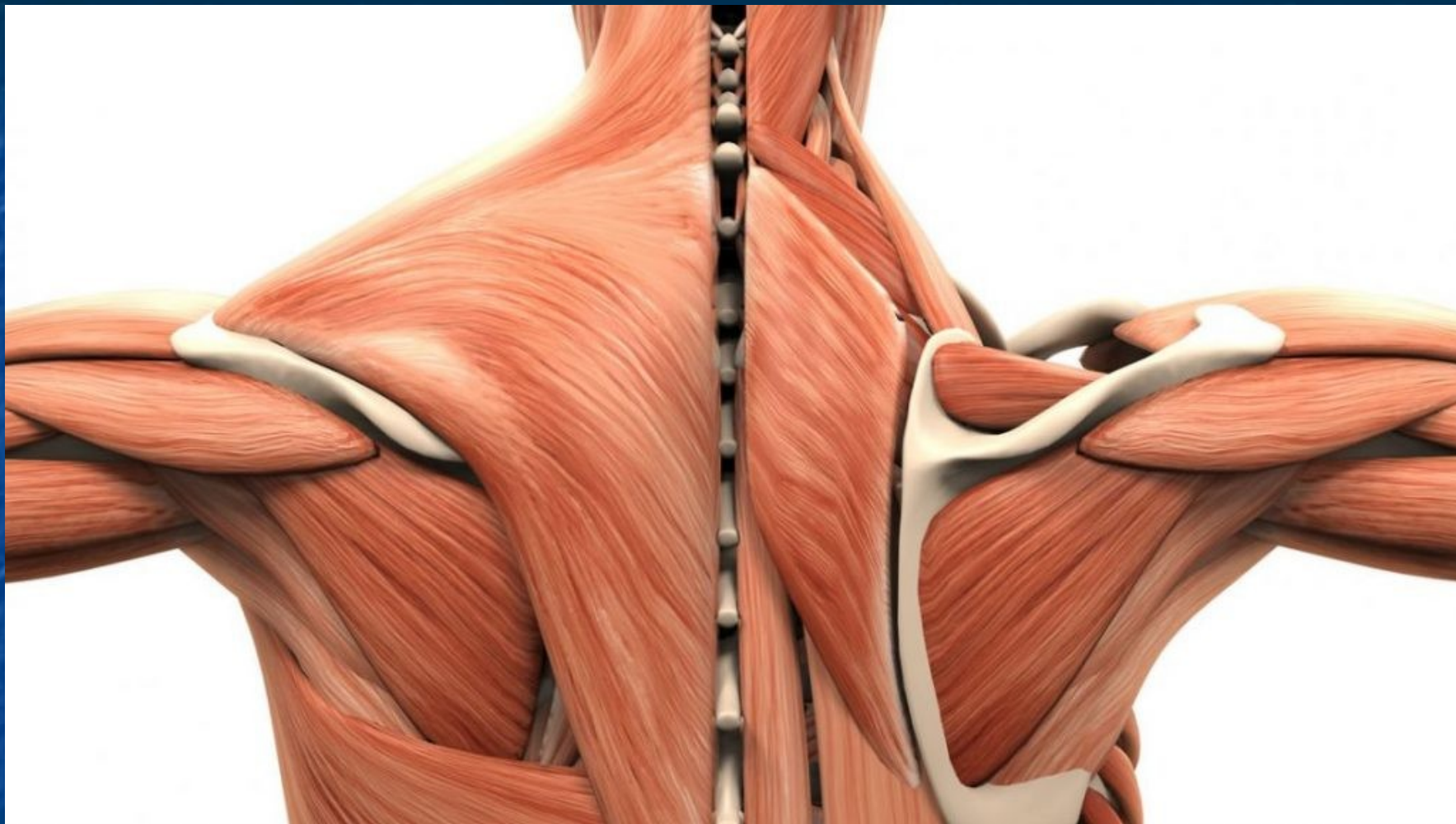
Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA



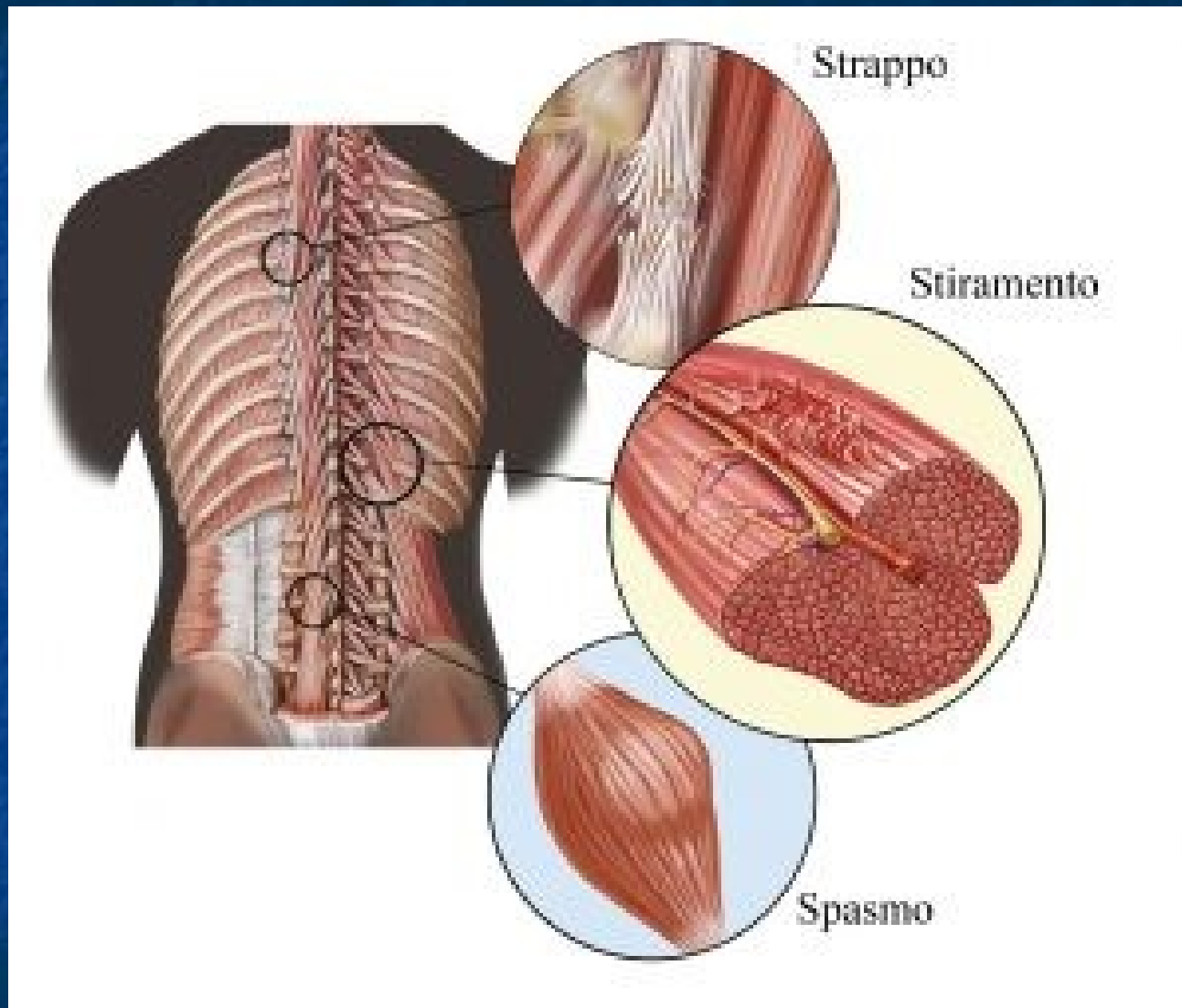
Dott.ssa G. COLLURA



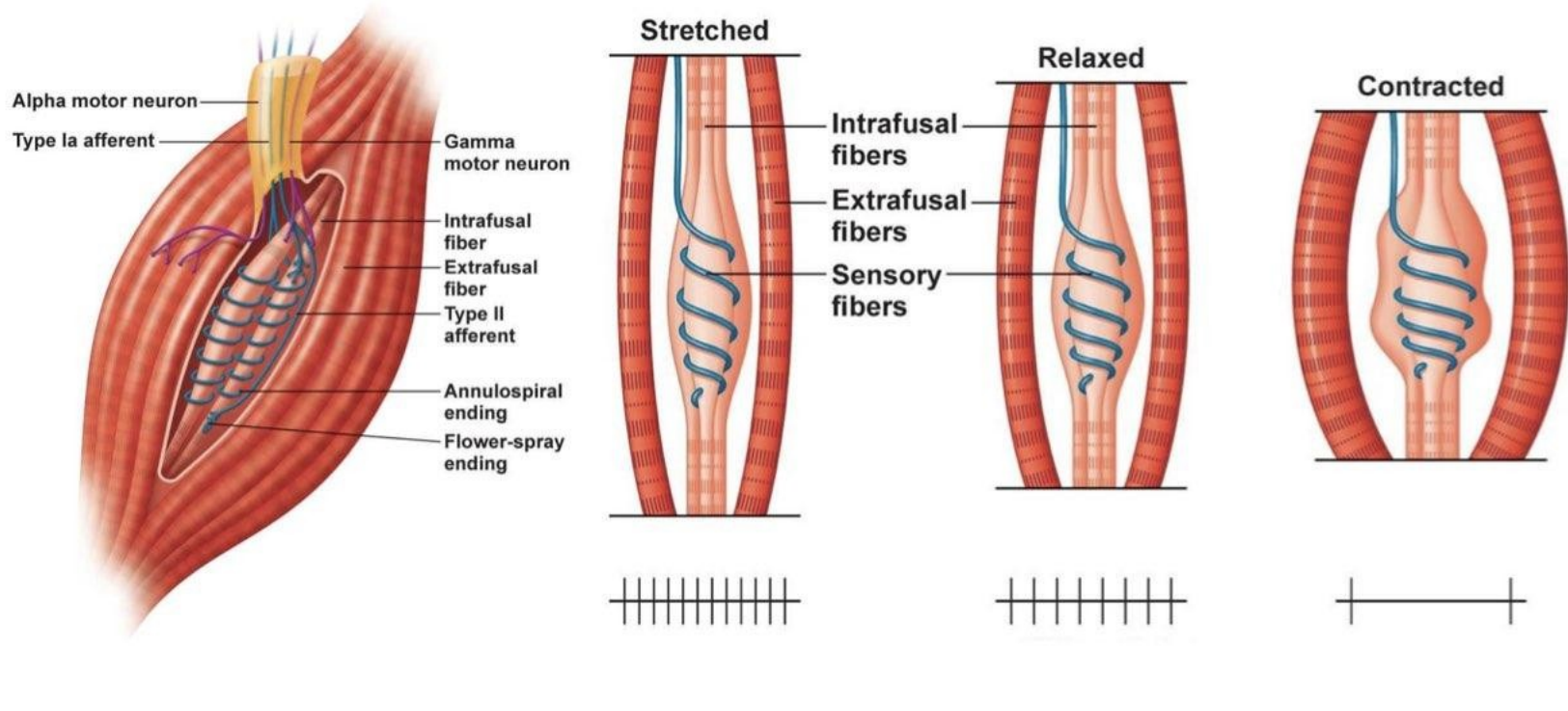
Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA

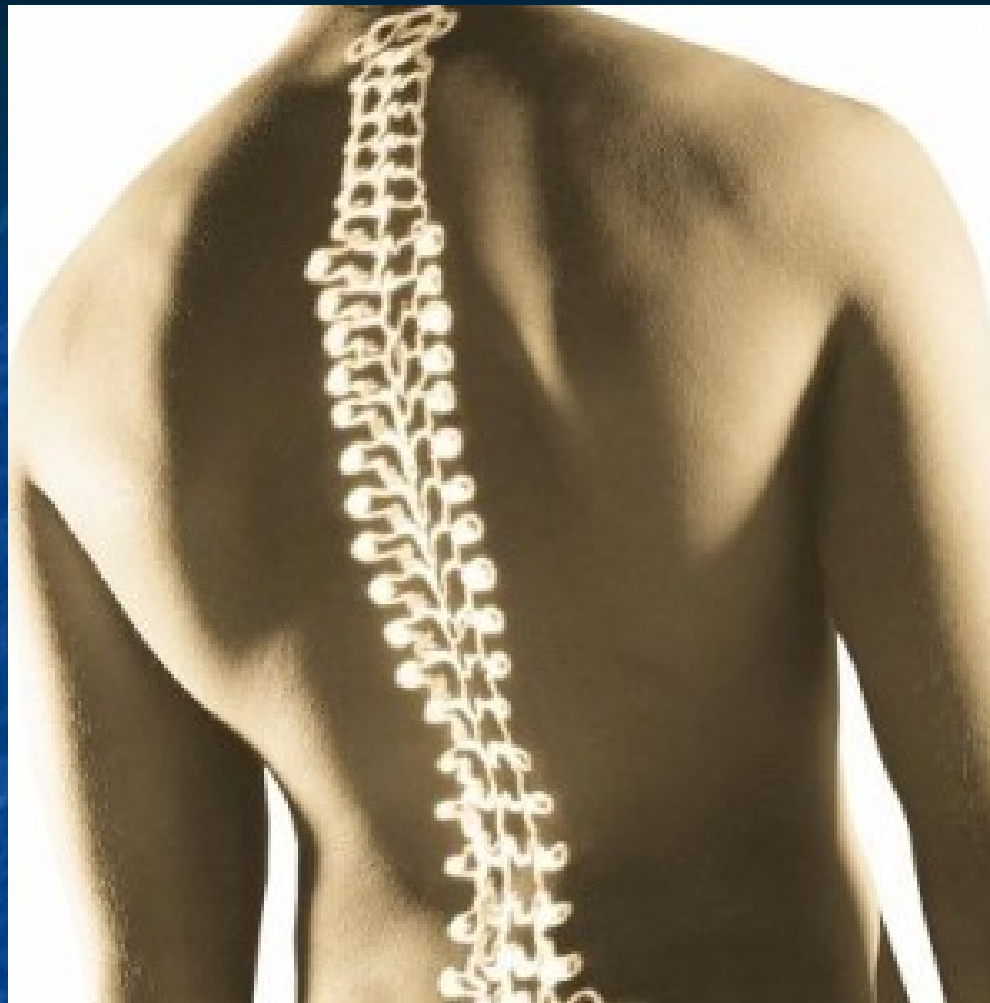


Dott.ssa G. COLLURA

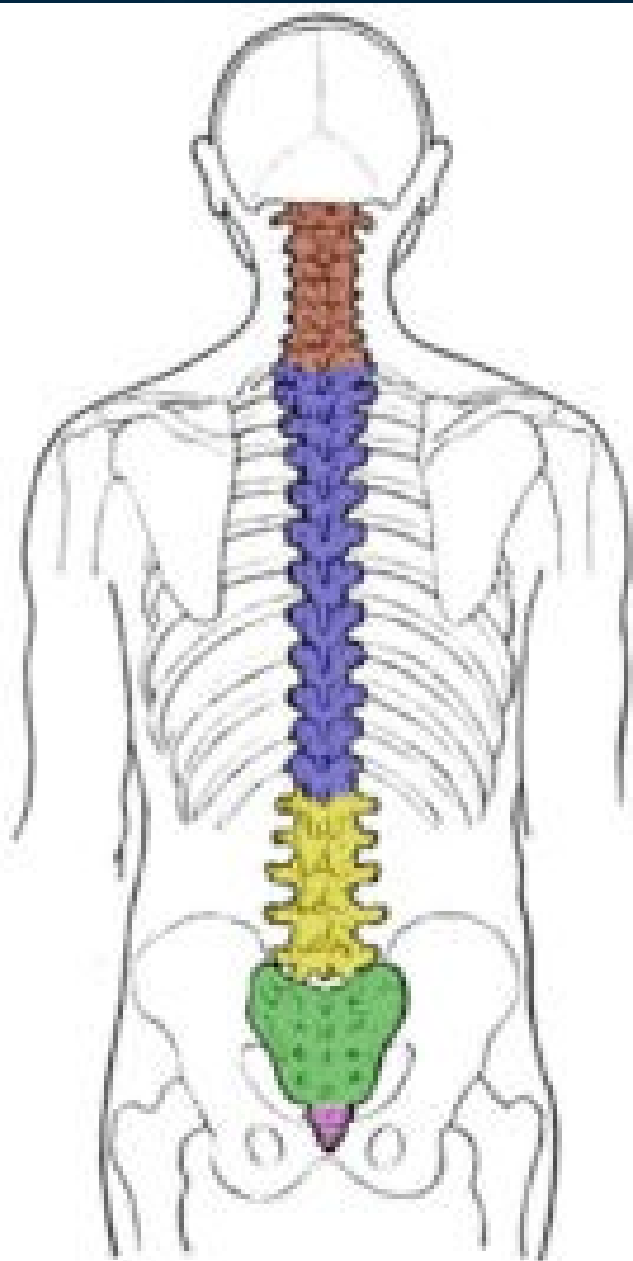


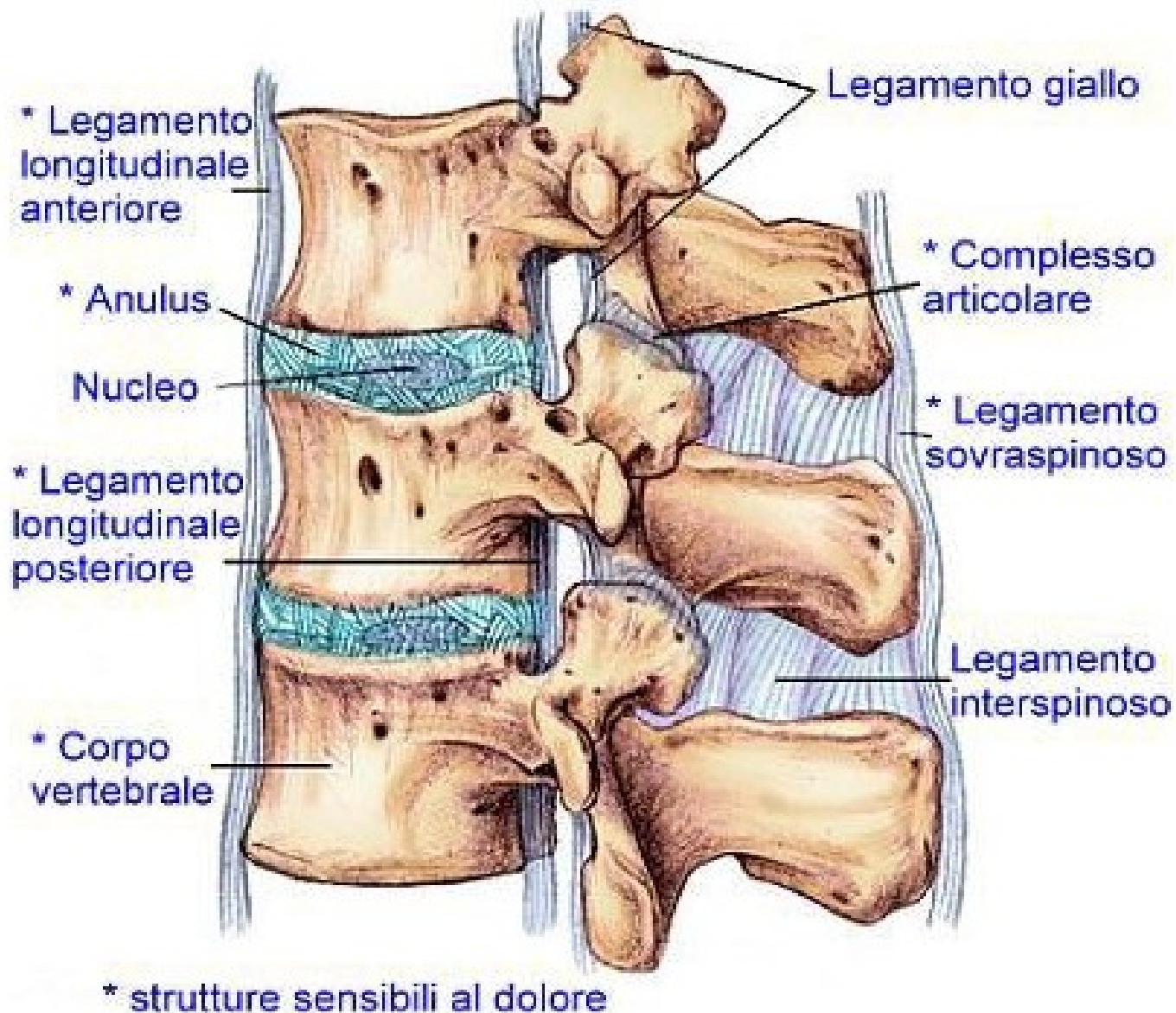


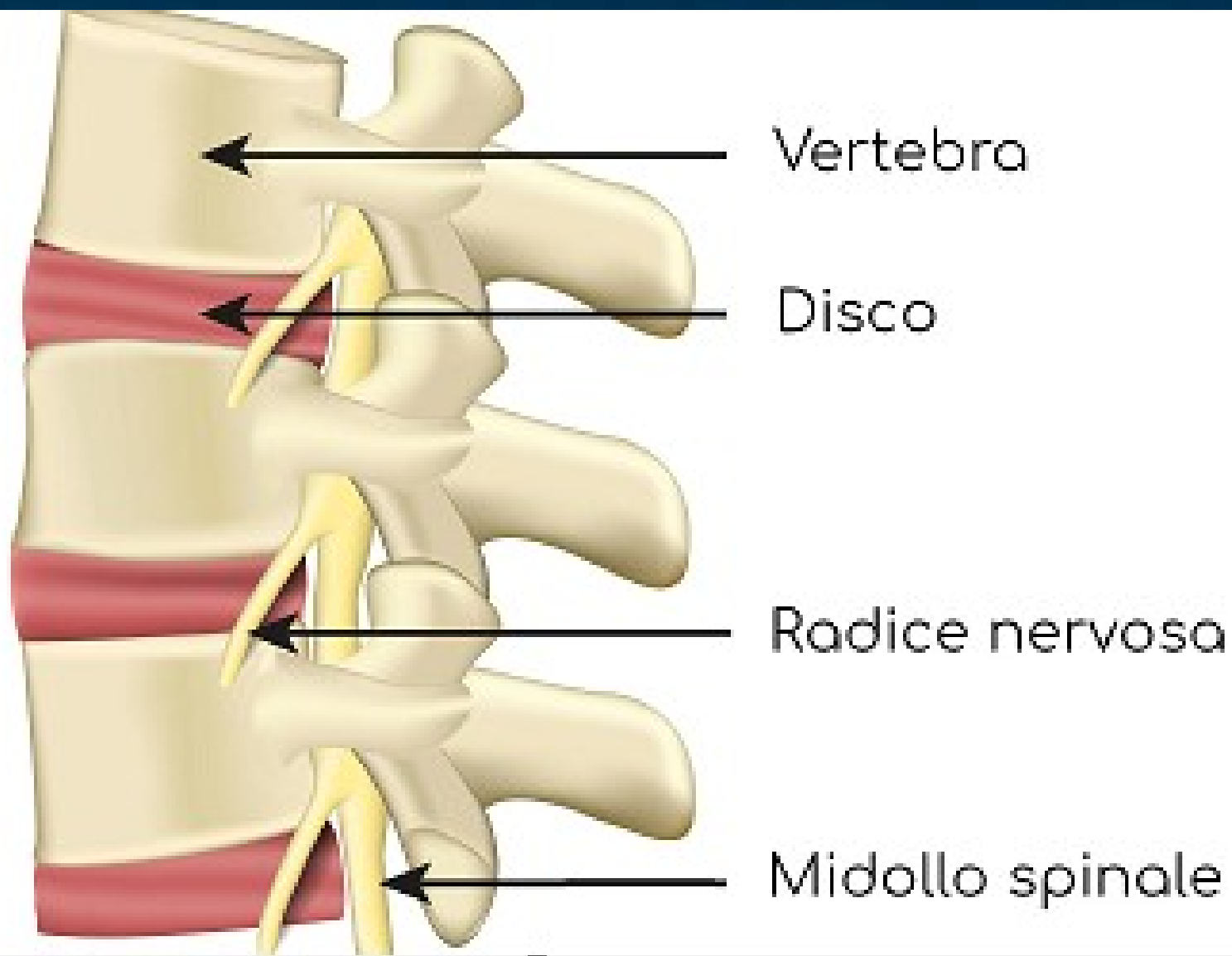
Dott.ssa G. COLLURA

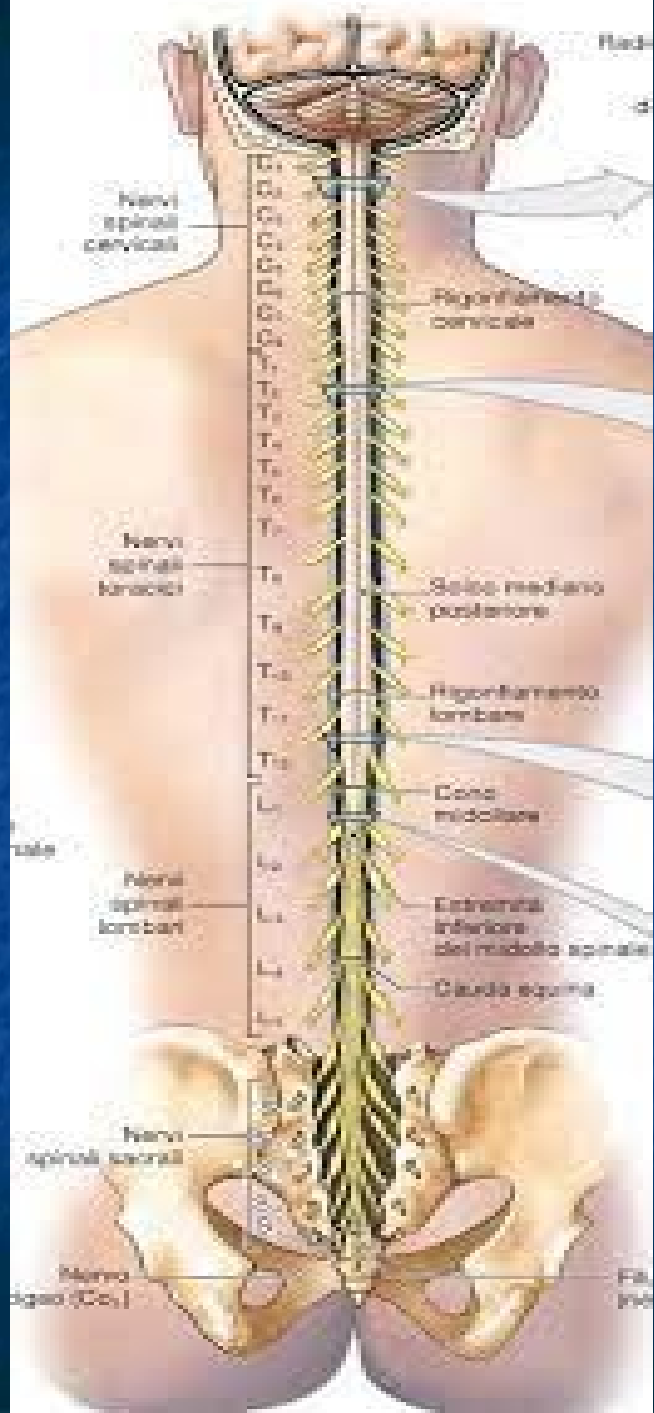


Dott.ssa G. COLLURA



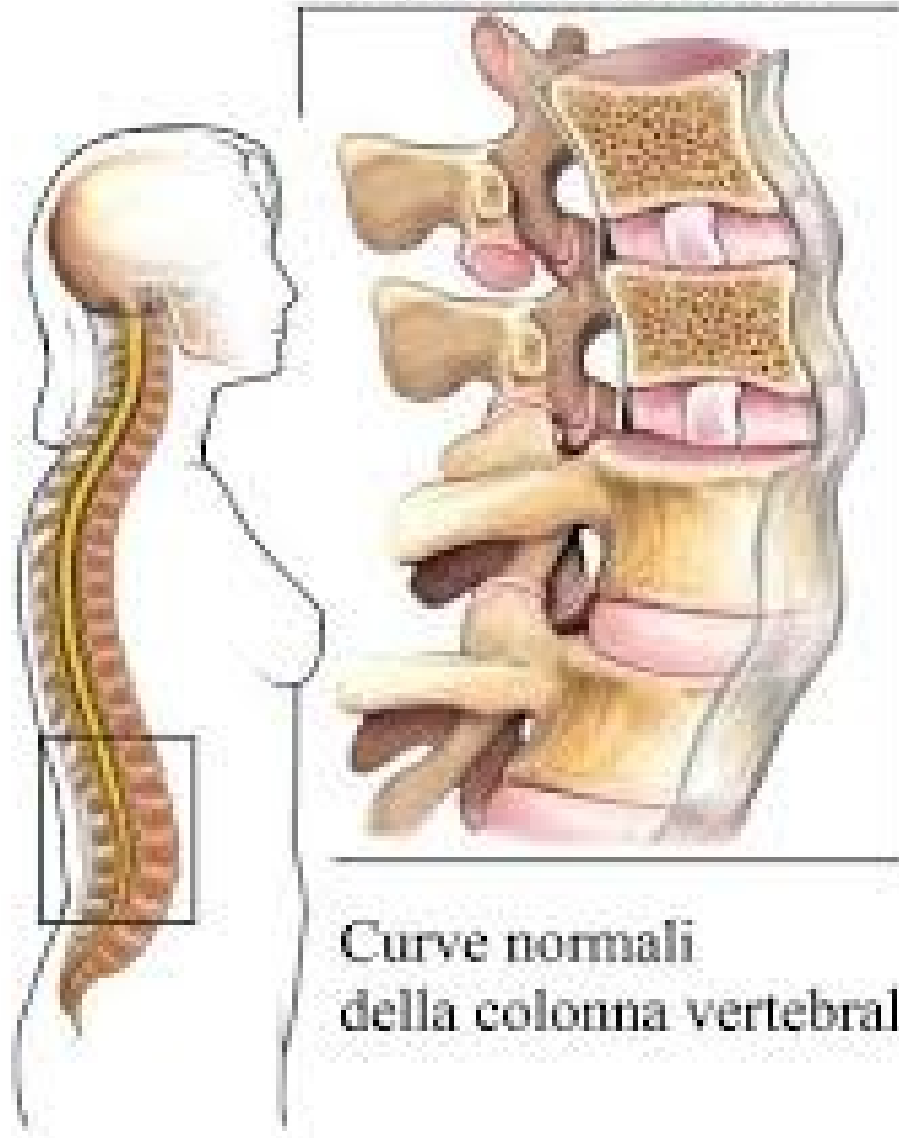




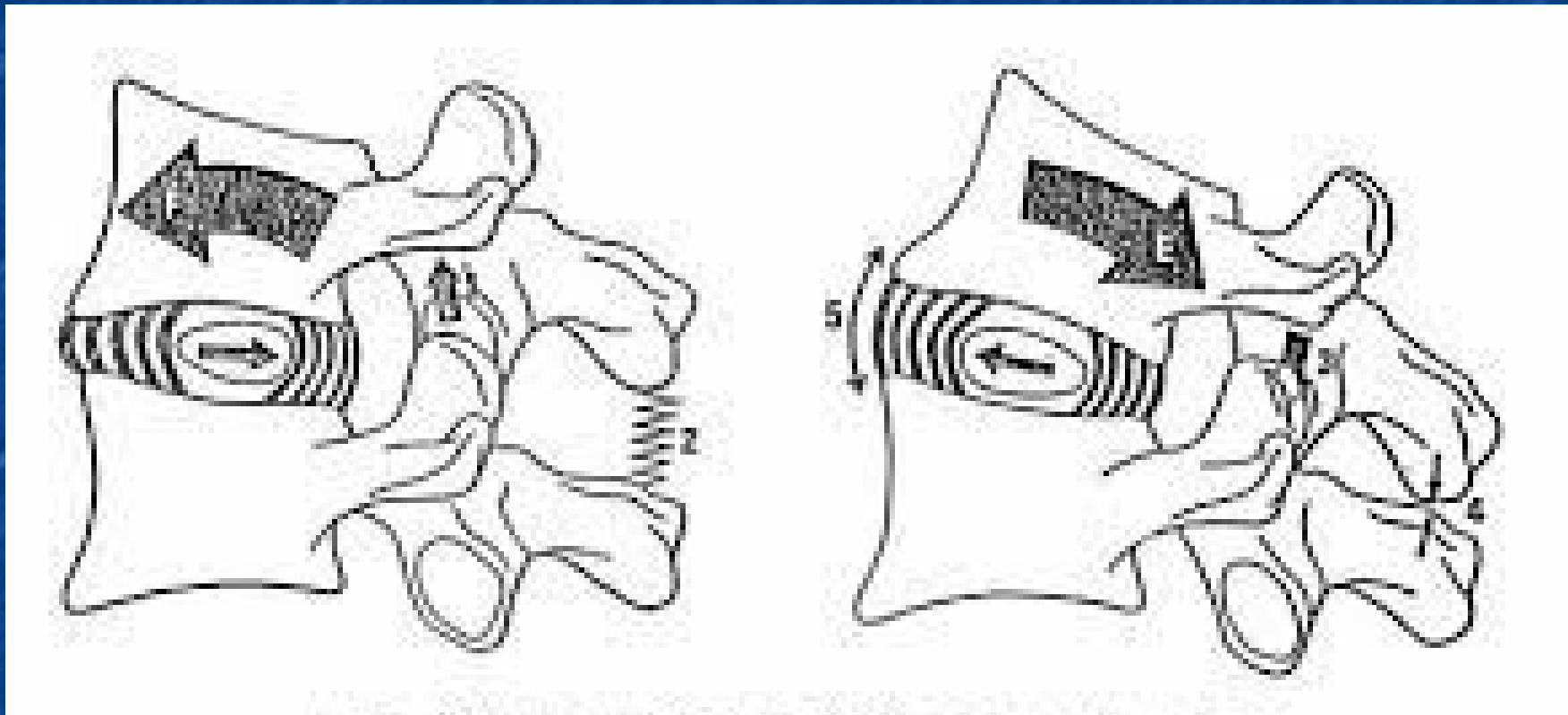


Dott.ssa G. COLLURA

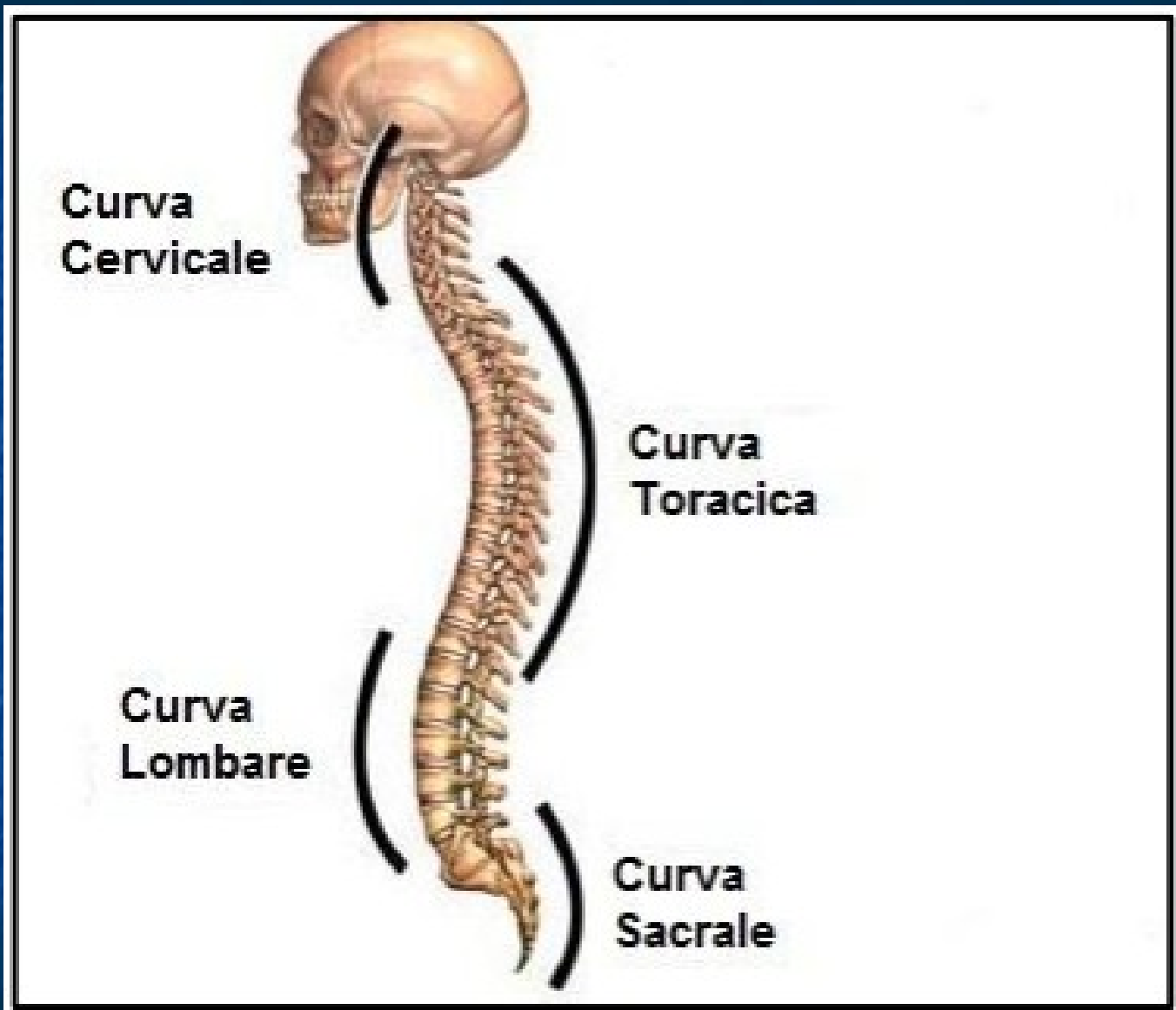
Anatomia normale



Curve normali
della colonna vertebrale



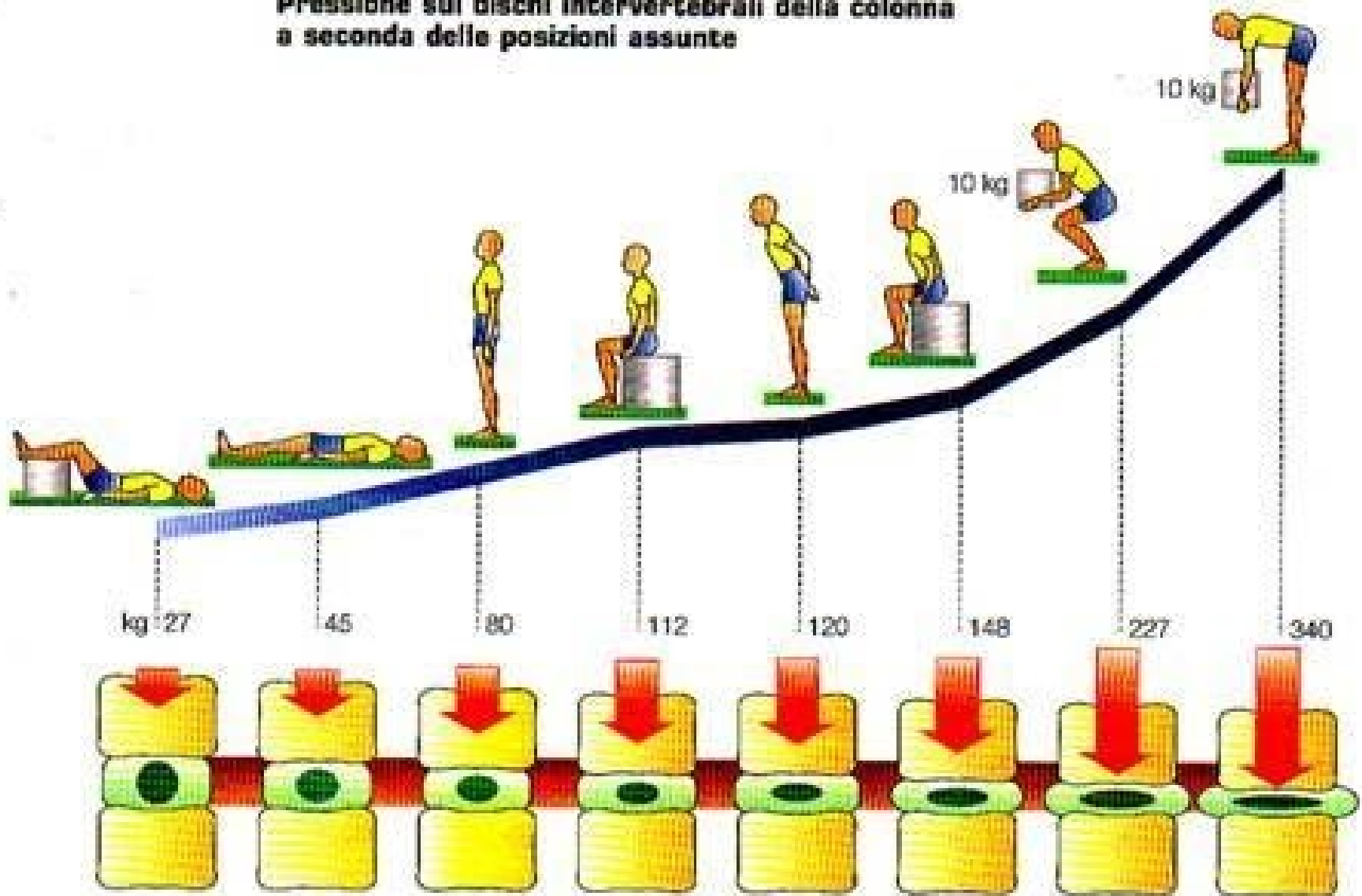
Dott.ssa G. COLLURA



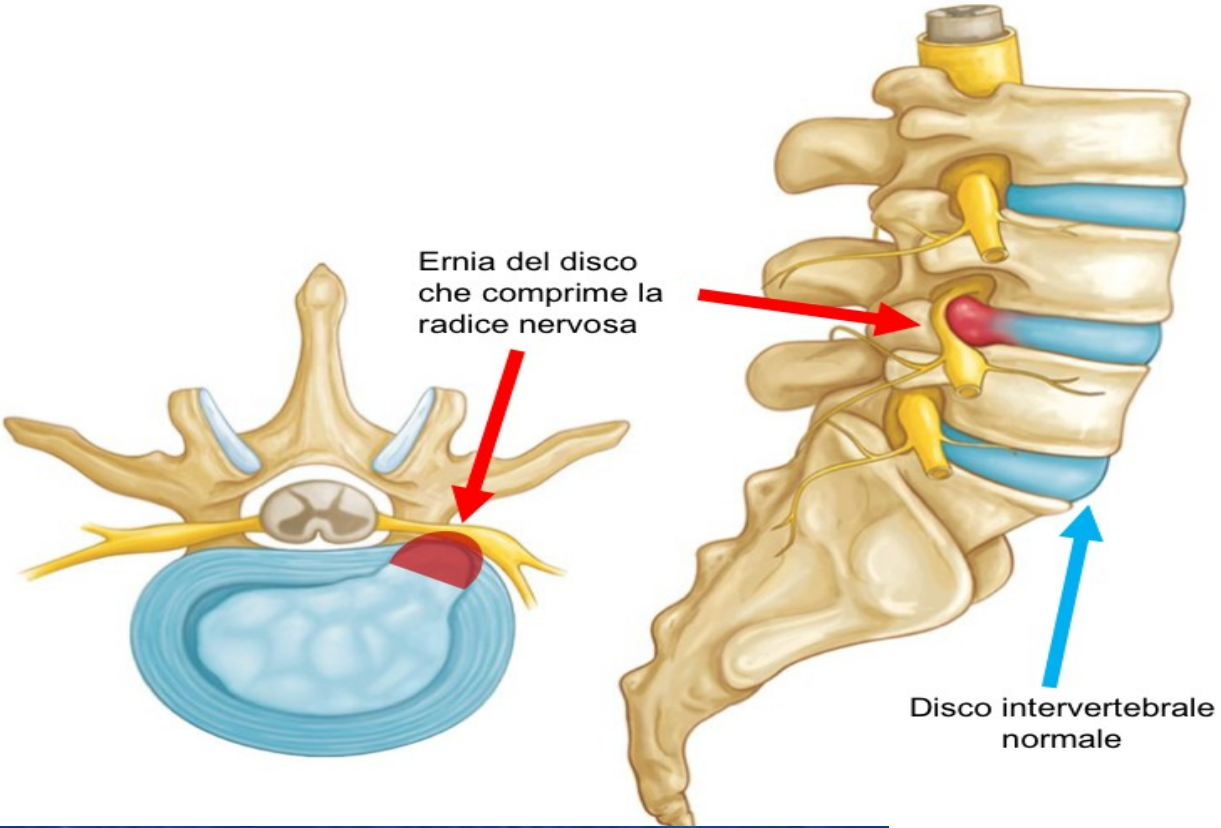
**PROVIAMO
INSIEME**

Dott.ssa G. COLLURA

**Pressione sui dischi intervertebrali della colonna
a seconda delle posizioni assunte**

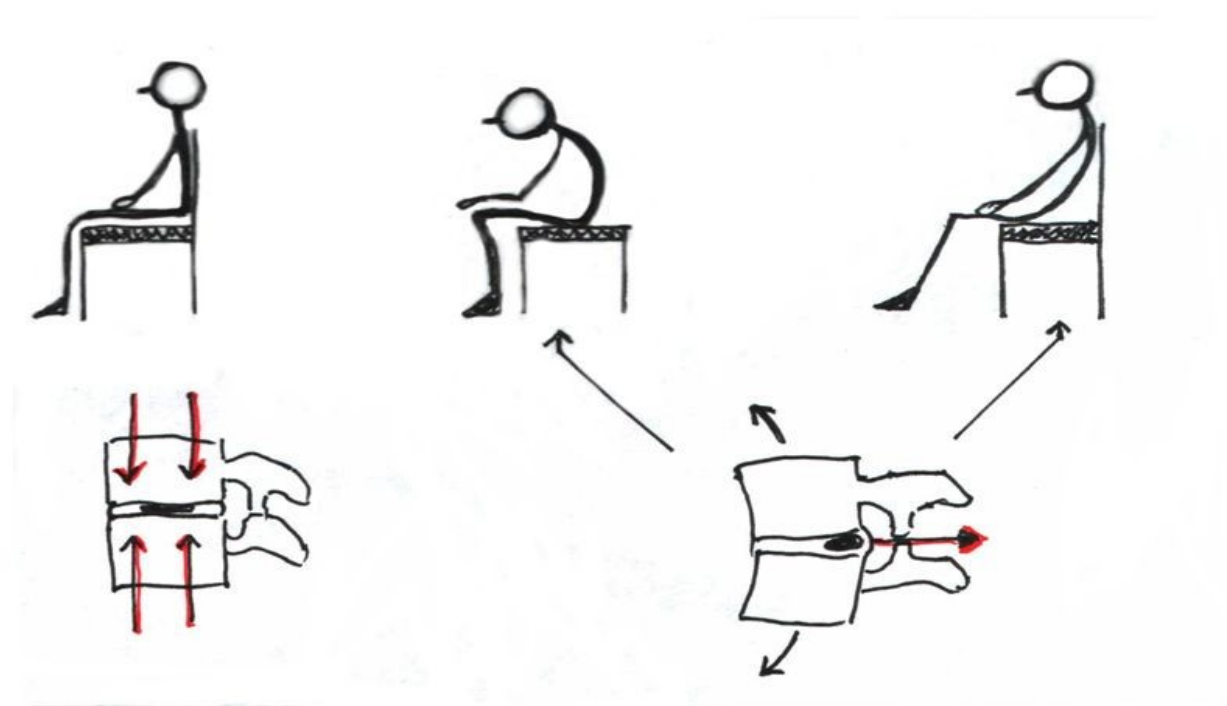


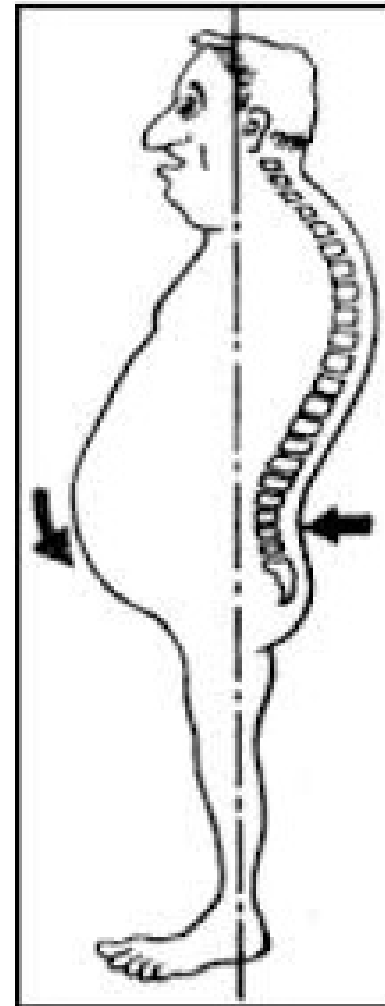
Dott.ssa G. COLLURA

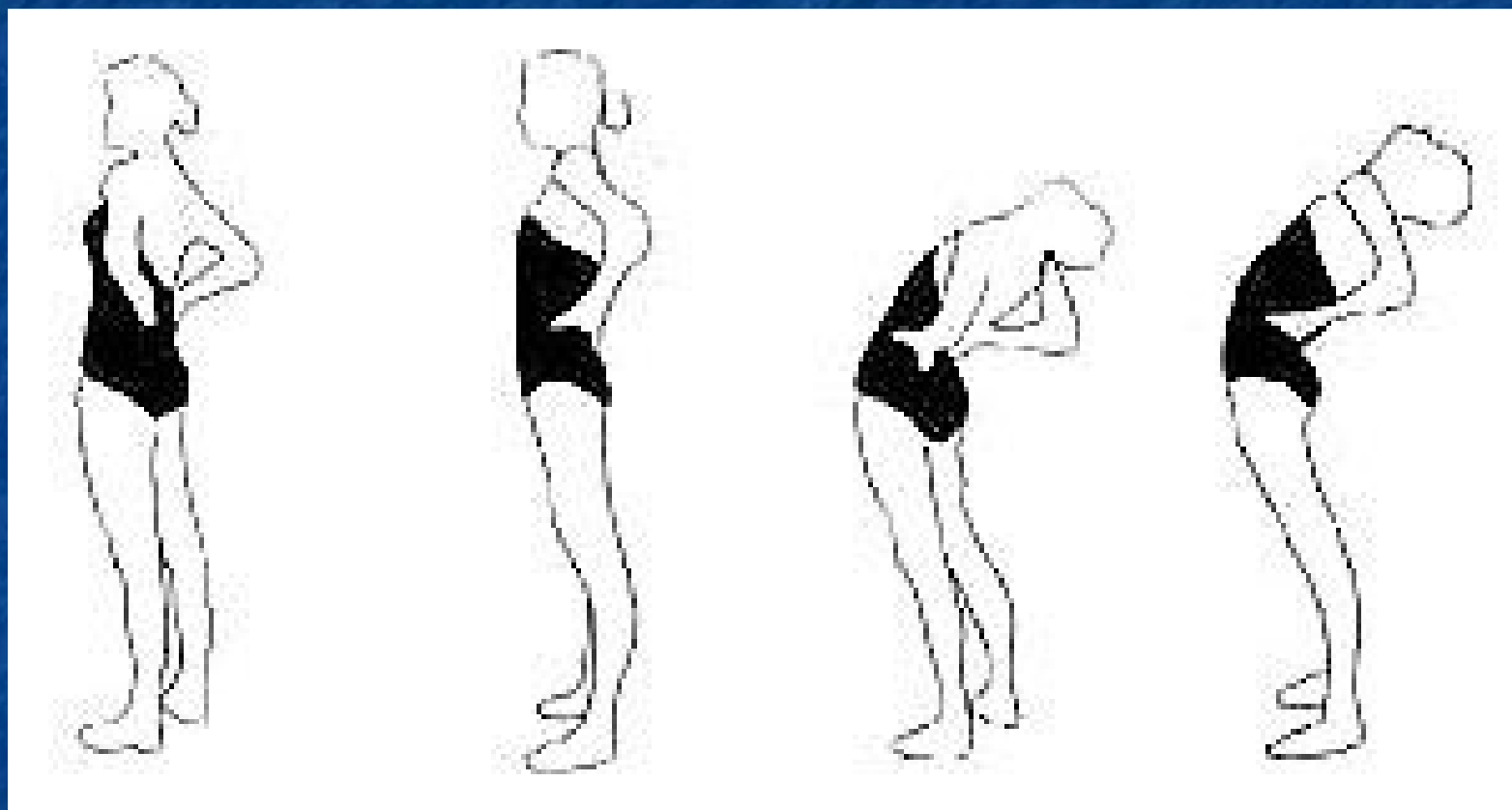




Posizione seduta



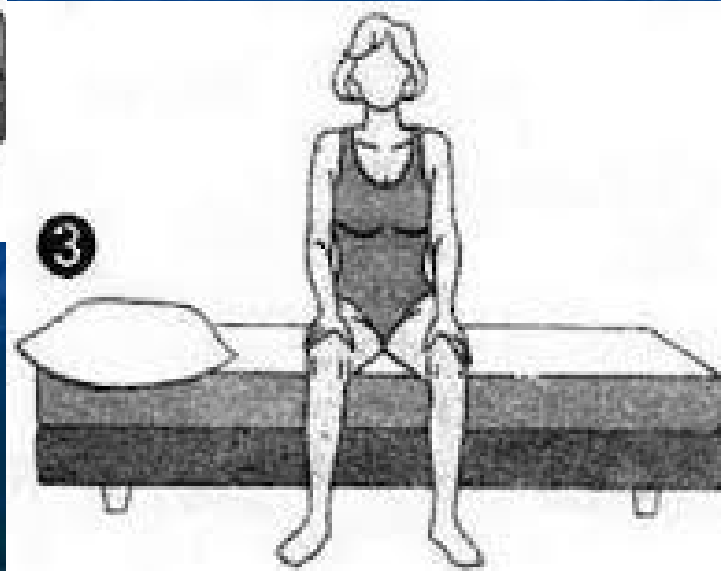
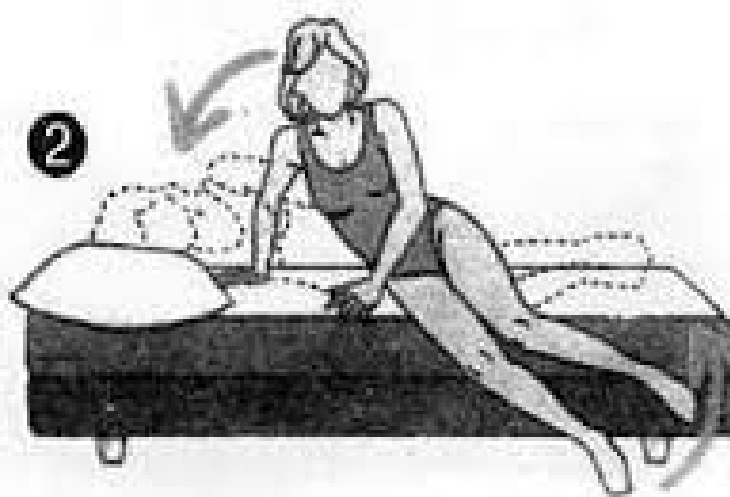




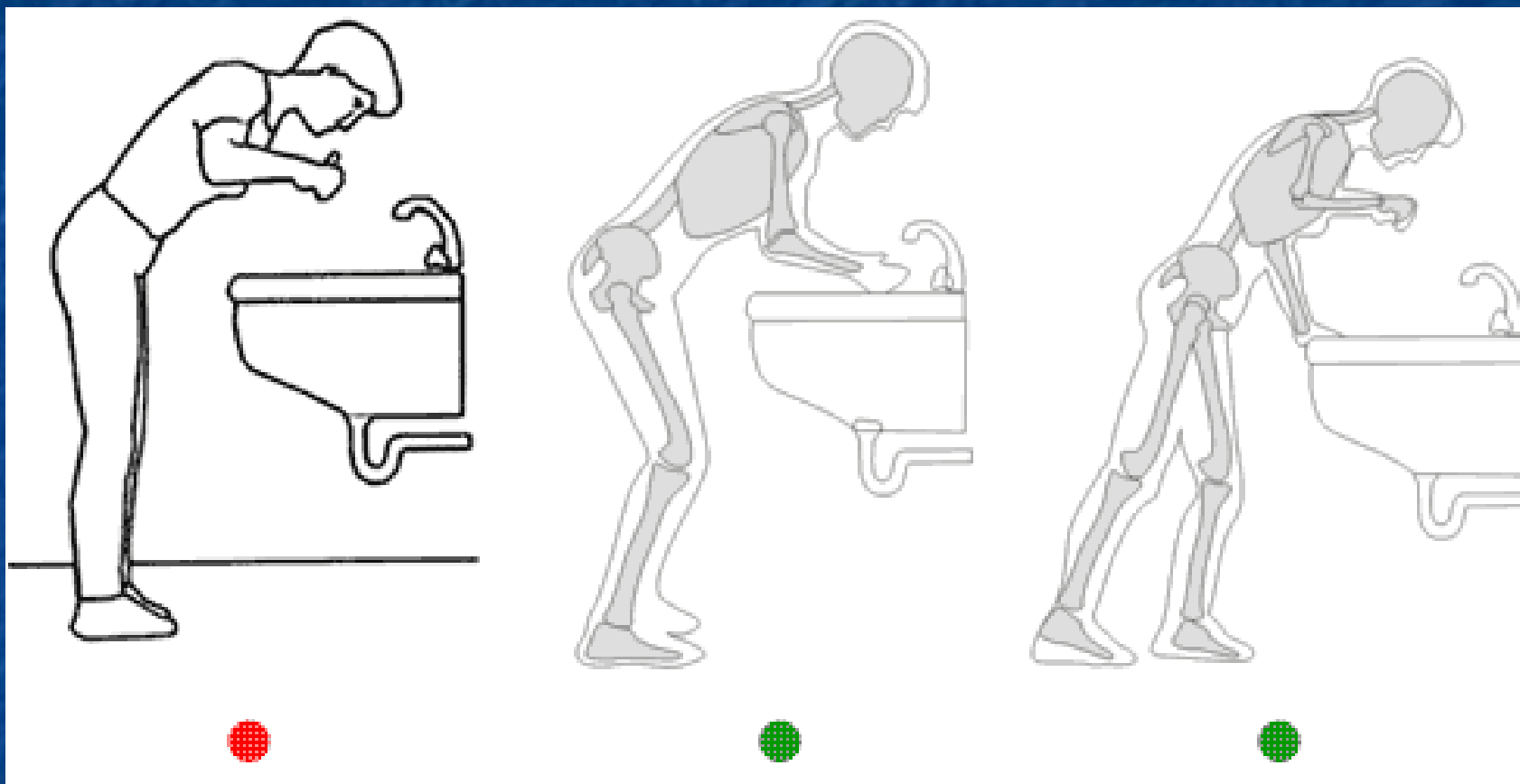
Dott.ssa G. COLLURA

**QUINDI, CHE
FARE?**

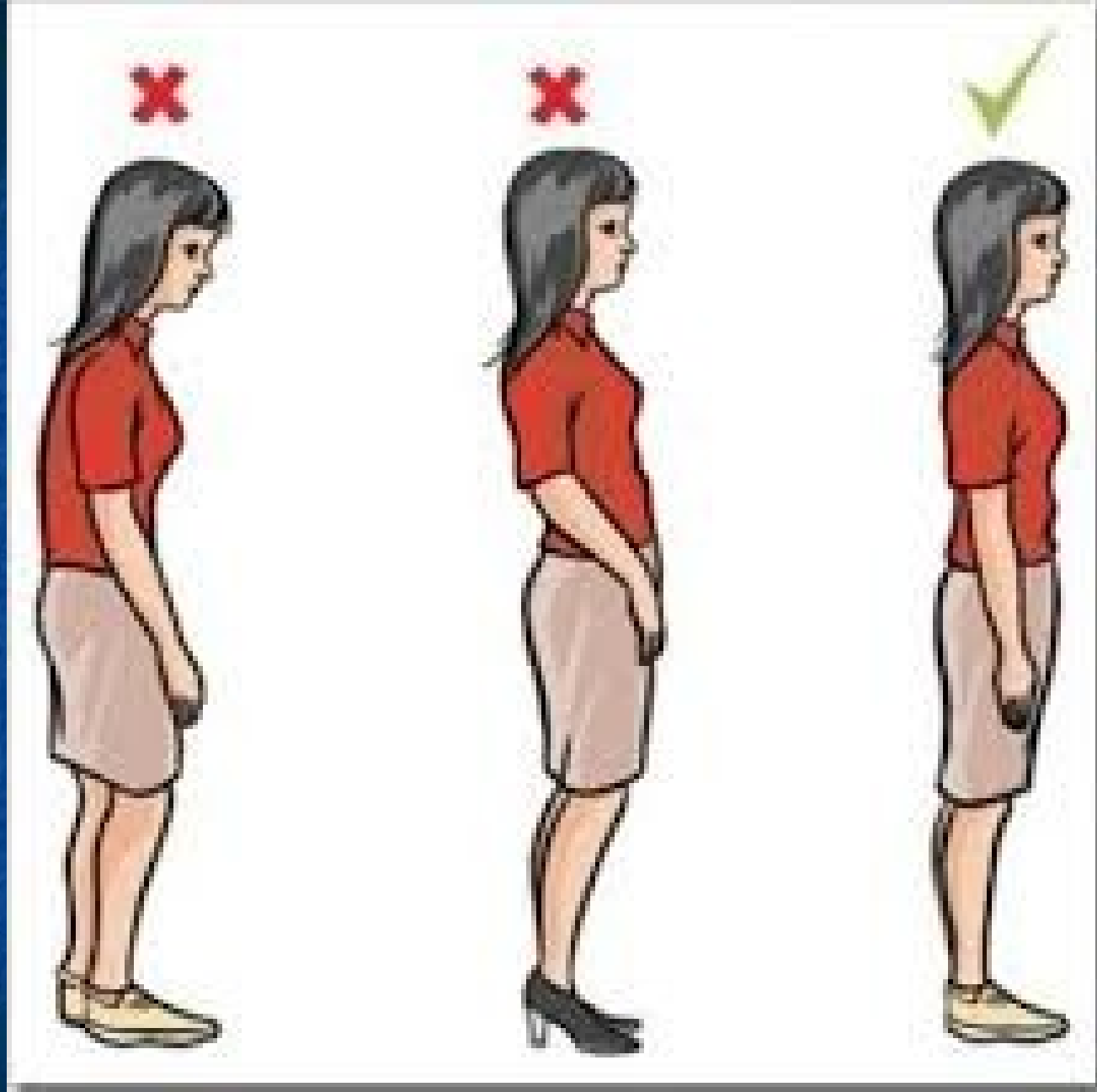
Dott.ssa G. COLLURA



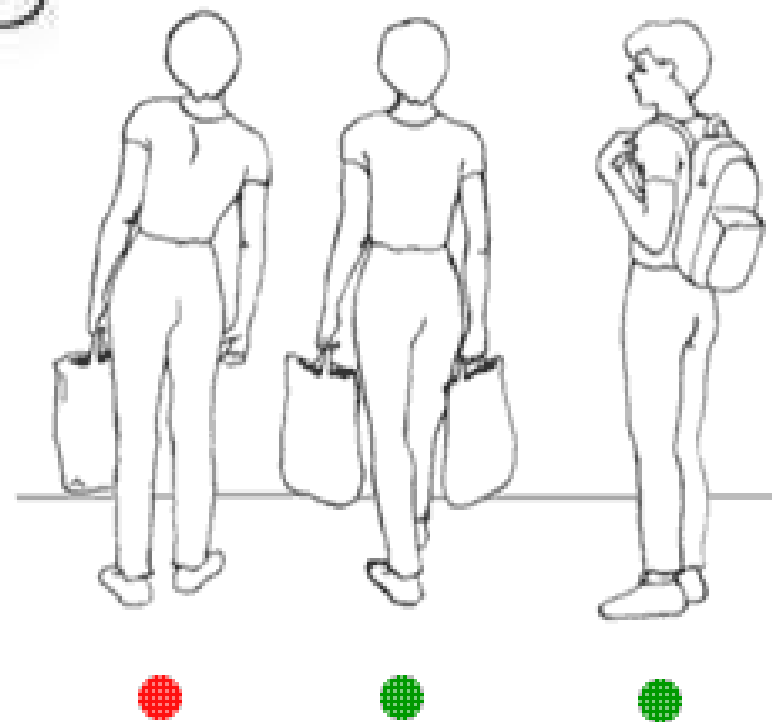
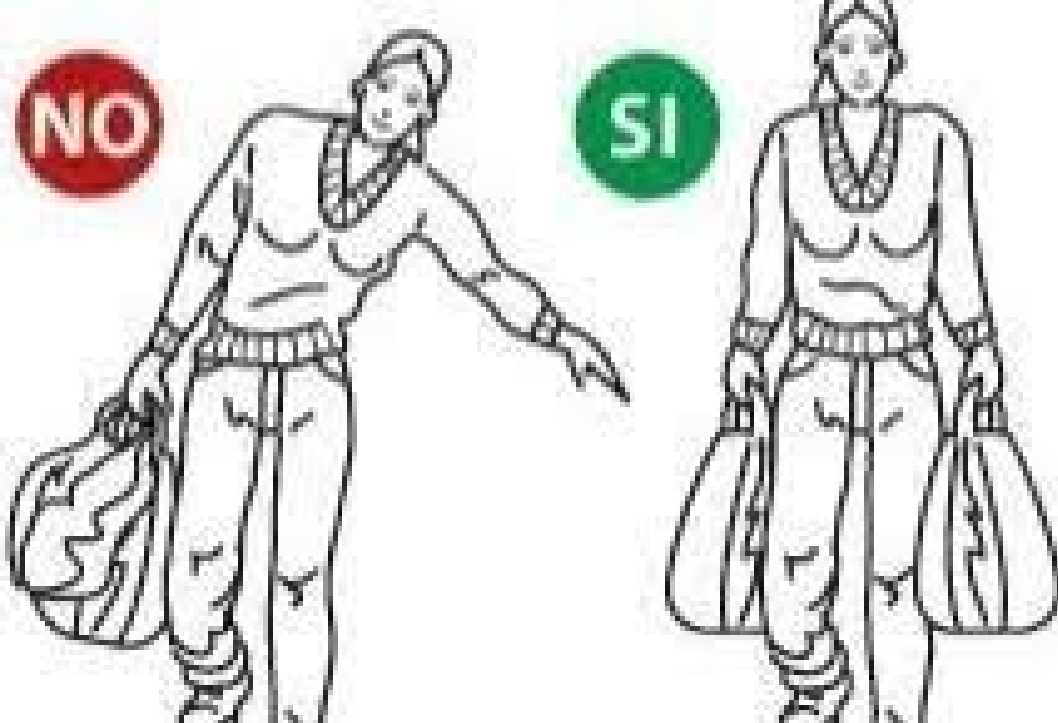
Dott.ssa G. COLLURA



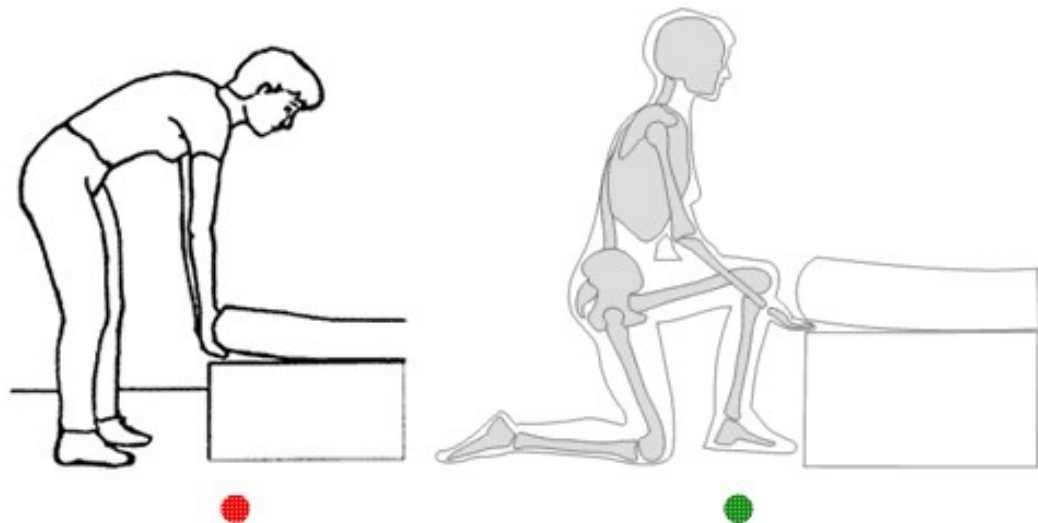
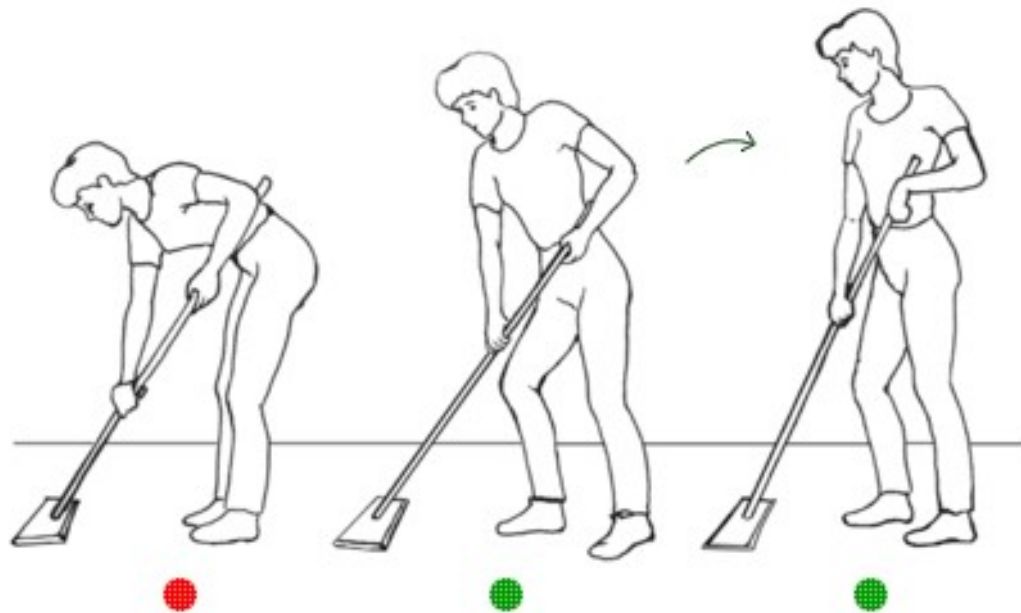
Dott.ssa G. COLLURA

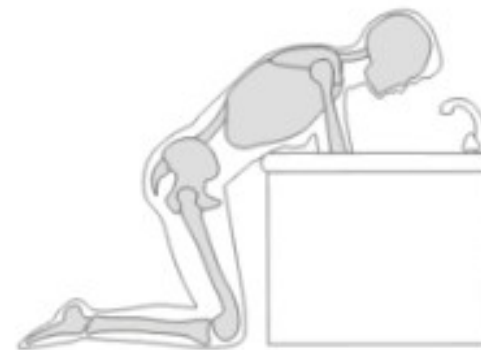
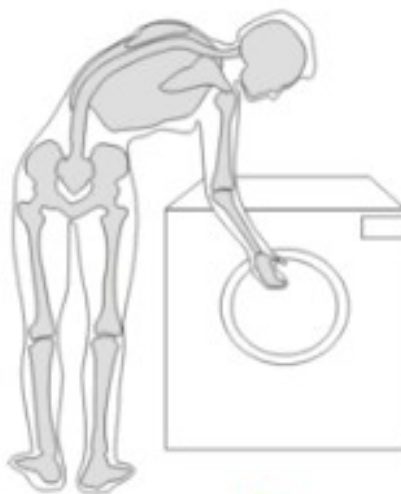


Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA





Si



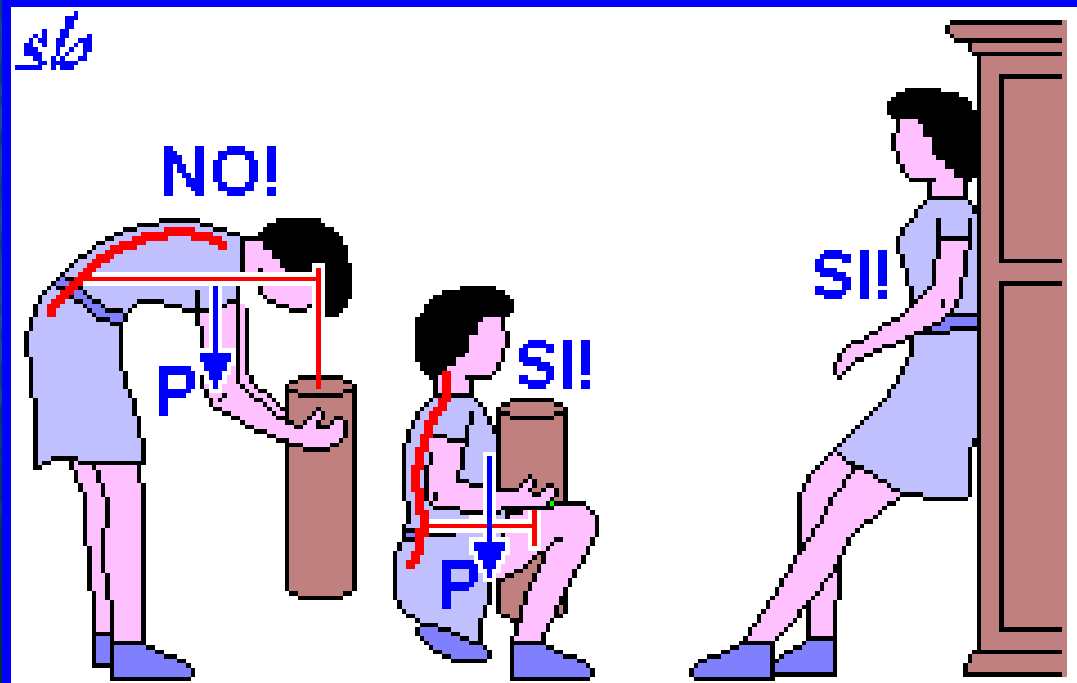
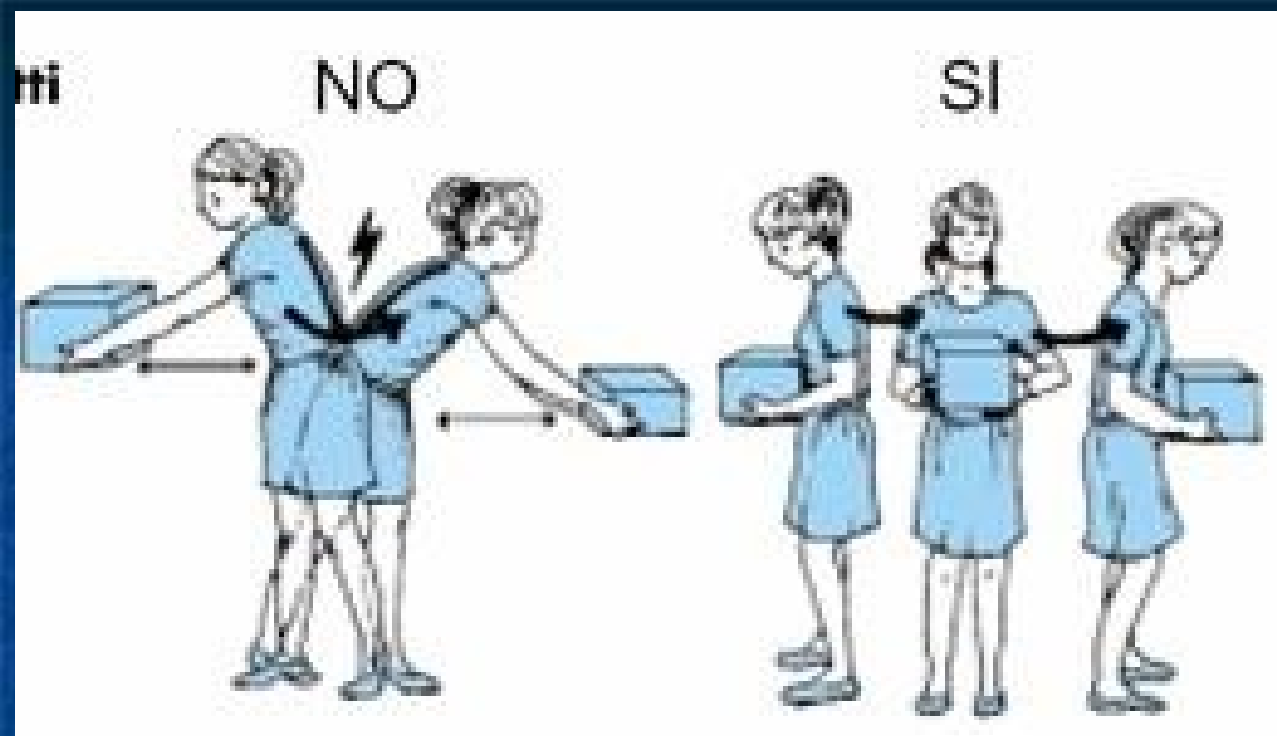
No



Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA

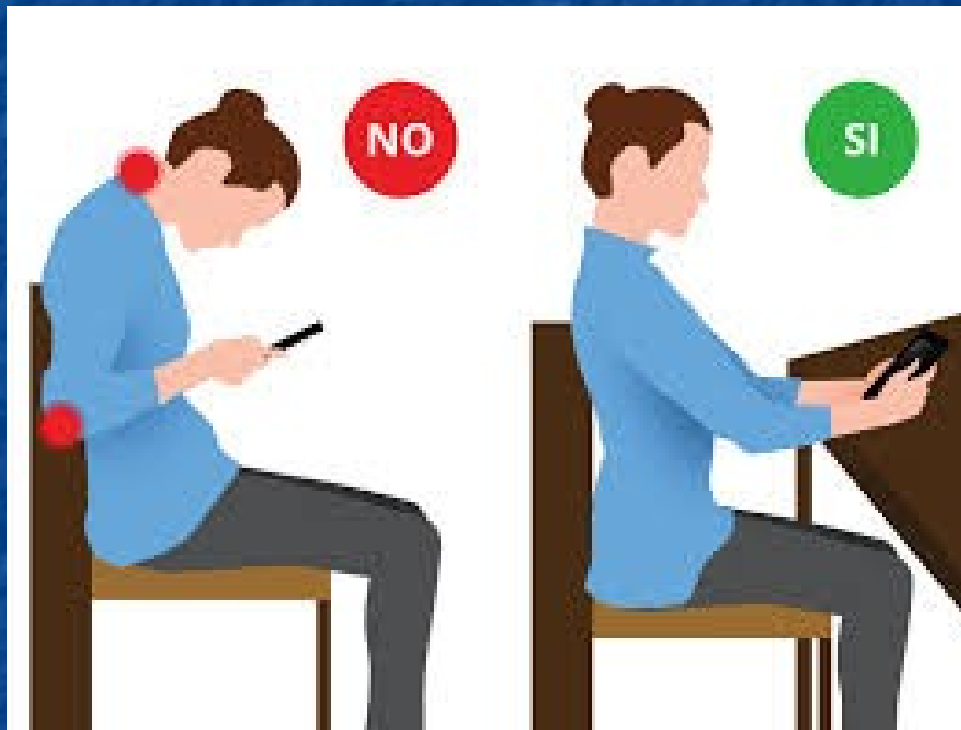




Dott.ssa G. COLLURA

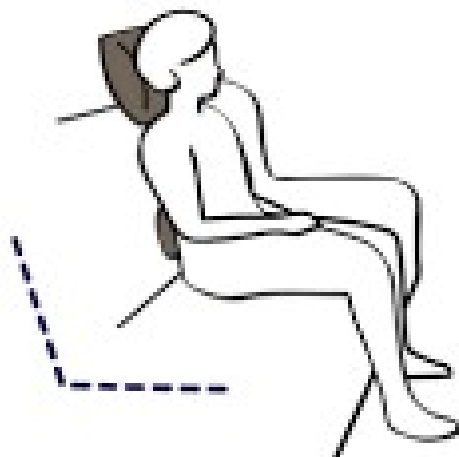


Dott.ssa G. COLLURA

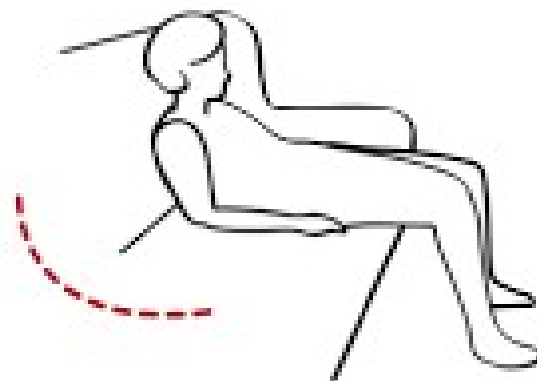


Dott.ssa G. COLLURA

SÌ



NO



Corretto



Da evitare



Corretto



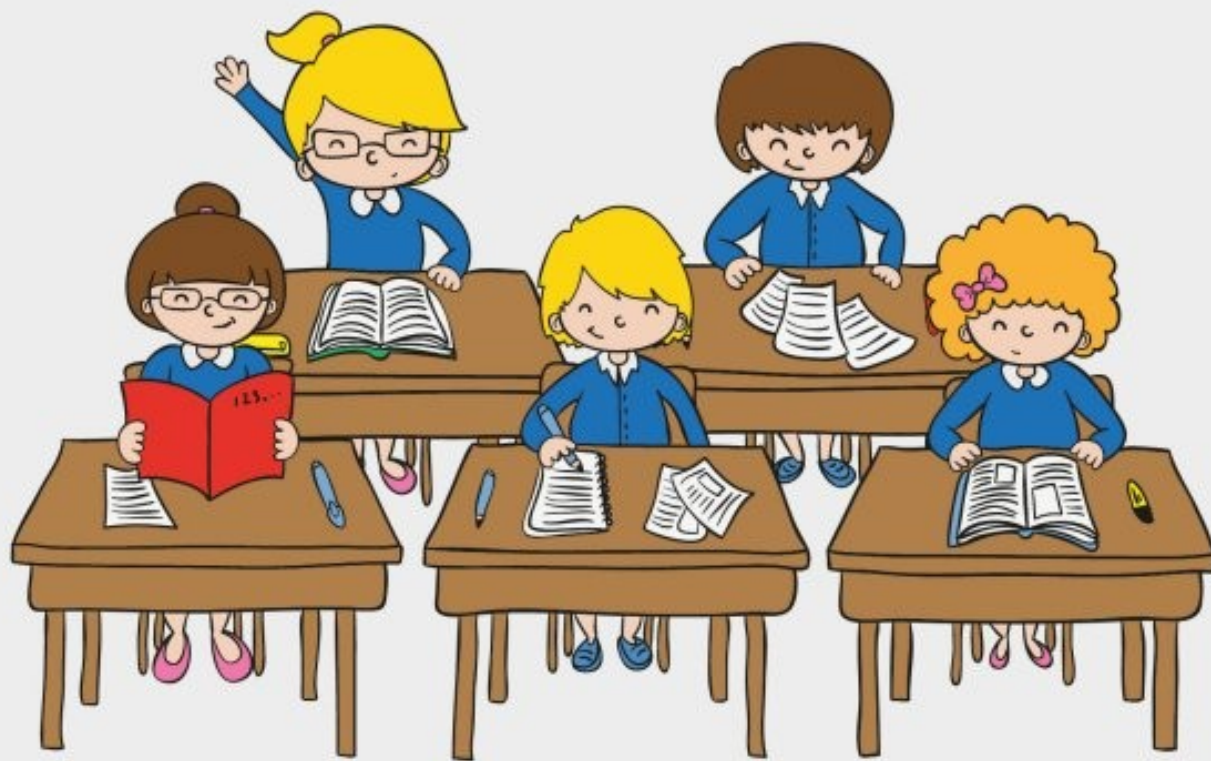
Da evitare



Dott.ssa G. COLLURA

E NEI BAMBINI?

Dott.ssa G. COLLURA

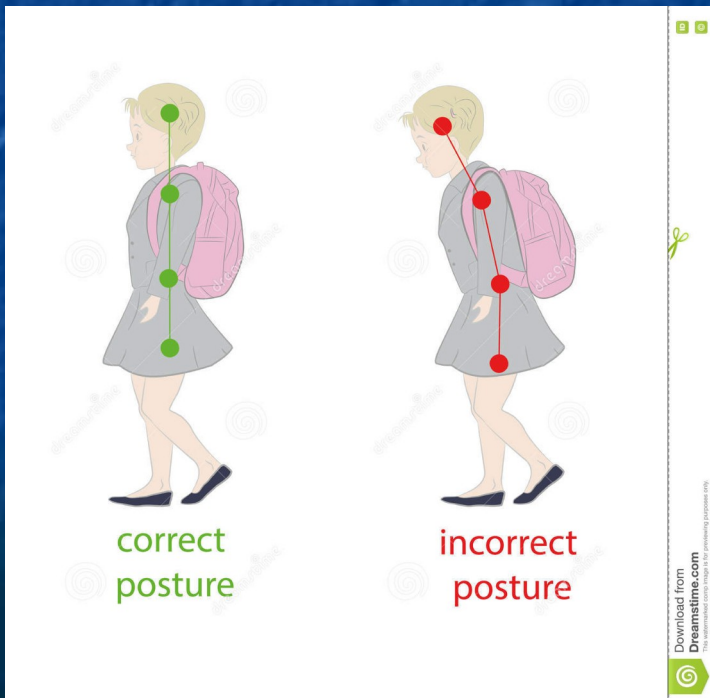


Dott.ssa G. COLLURA





Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA



Postura con la testa sbilanciata in avanti

Postura corretta

Spalle

La spalle non sono fatte per appenderci le cose. Quando si mette un grosso peso sulle spalle di un bambino, le giunture si tendono, i muscoli si irrigidiscono, si altera la bio-meccanica e si accumula del potenziale stress.



Supporto extra

Usare entrambe le spalle. Lo zaino dovrebbe sempre essere appoggiato su entrambe le spalle così da non accumulare troppo peso su una parte soltanto della schiena.

Cintura in vita. I bambini dovrebbero sempre usarla (meglio se spessa) per distribuire il peso.

Collo e parte alta della schiena

Gli zaini pesanti causano a un'incurvatura in avanti del busto (arrotondamento della parte alta della schiena) il che porta ad adottare una postura con la testa in avanti e il collo tirato, causando dolori al collo e alle spalle e affaticando muscoli e legamenti.

Forma e misura

Materiale. Scegliete zaini disegnati per bambini, che sono fatti con materiali più leggeri degli zaini per adulti.

Vicino al corpo. Lo zaino dovrebbe essere il più possibile aderente al corpo.

Lunghezza. Dovrebbe avere la lunghezza del busto e arrivare 5 cm dopo la vita.



Fianchi

I fianchi si possono indolenzire se il bambino sta troppo tempo sbilanciato in avanti cercando di controbilanciare il peso dello zaino.

Bassa schiena

Pendere in avanti per controbilanciare il peso sulla schiena può causare dolori alla parte bassa della schiena e fare irrigidire i muscoli.

Ginocchia

Cambiare il modo di camminare e la postura per via del peso dello zaino può causare dolori alle ginocchia.



Peso

Distribuzione. Scegliete zaini con diversi compartimenti per distribuire meglio il peso. Mettete le cose più pesanti in basso verso la schiena, aderenti al corpo.

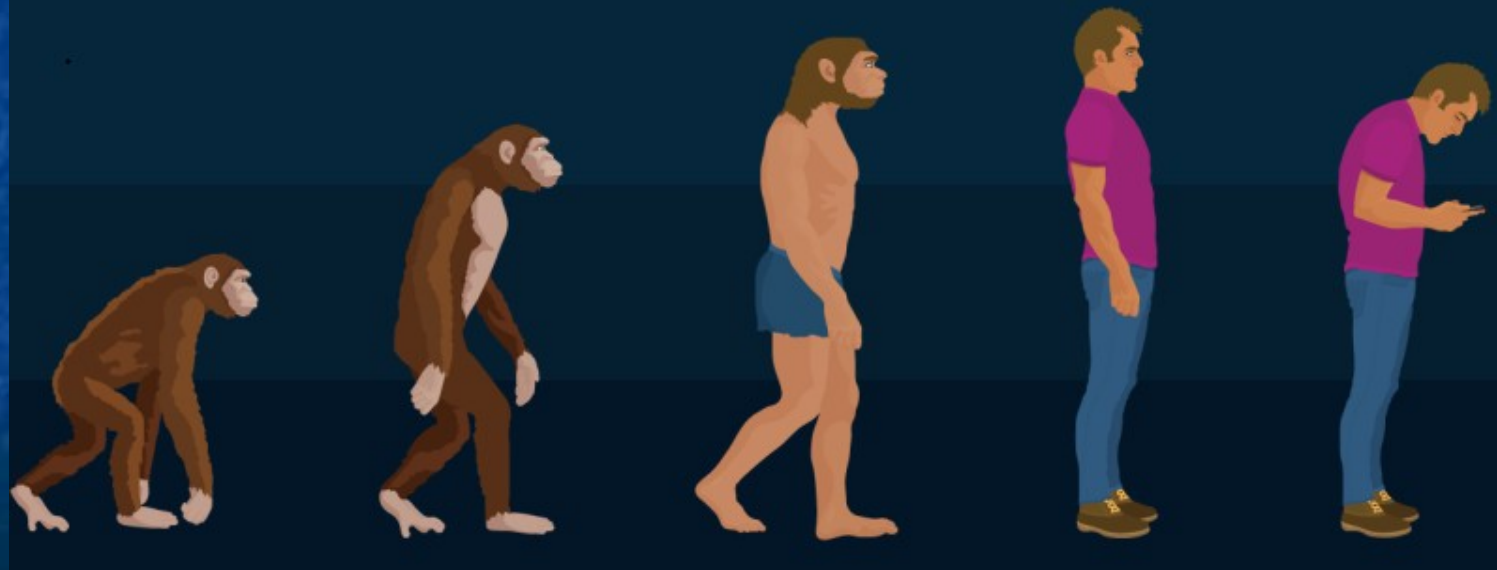
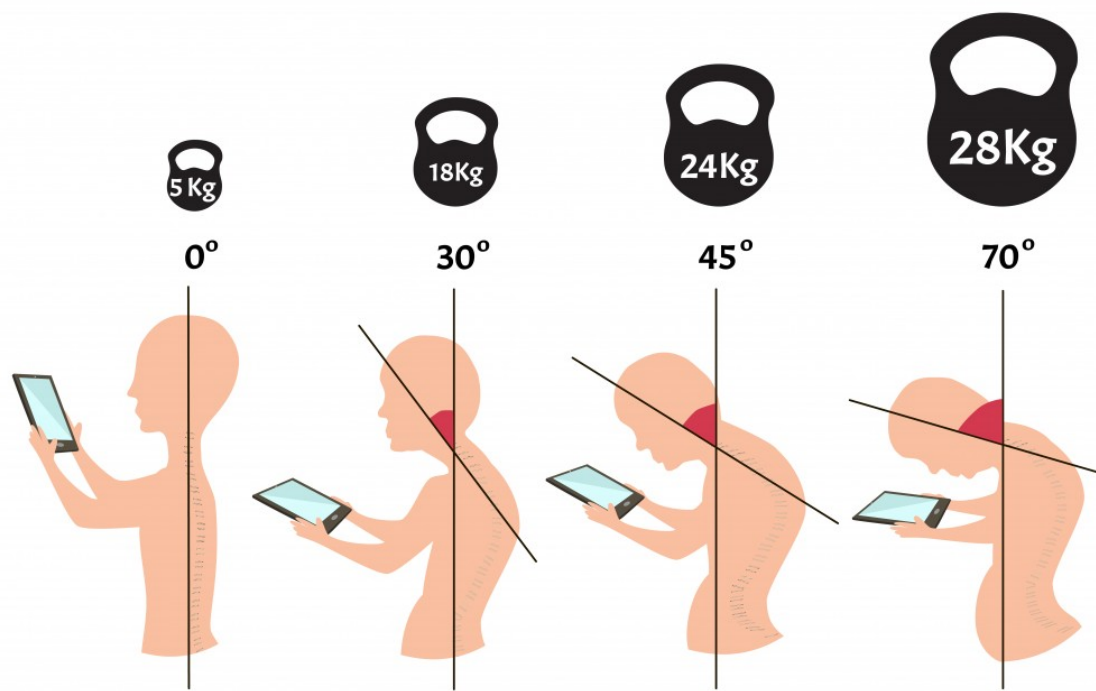
Proporzione. Lo zaino dovrebbe pesare circa il 10-15% del peso del bambino.



Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA

NIENTE ALTRO?

Dott.ssa G. COLLURA

Piramide dell'attività motoria



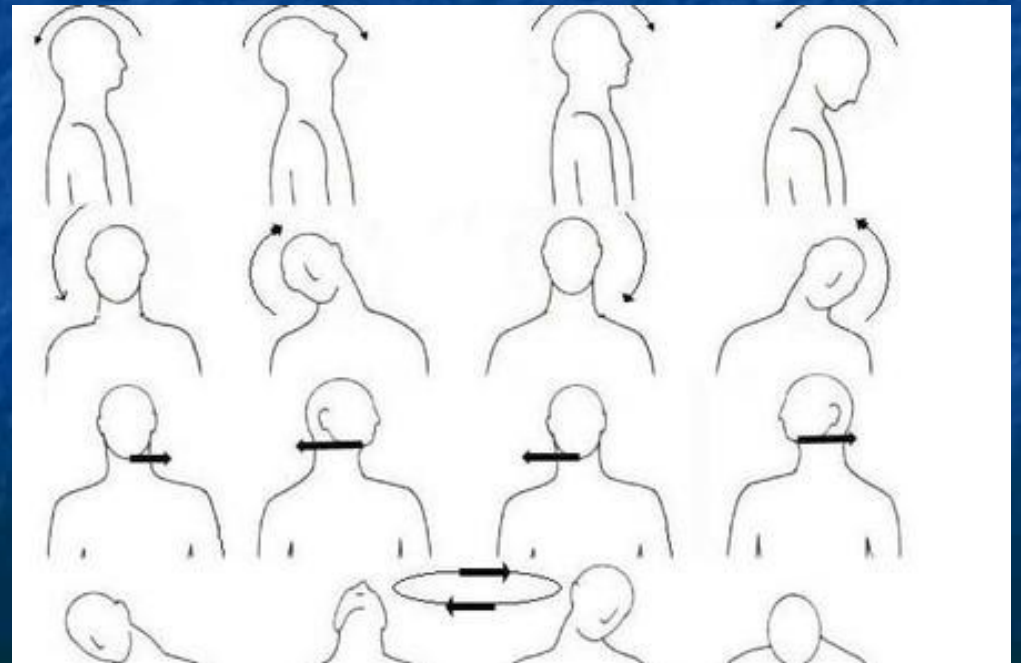
Pasetto & Bosello, 2012



Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA



10-20 seconds
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds
each side



15-20 seconds



3-5 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds
each side



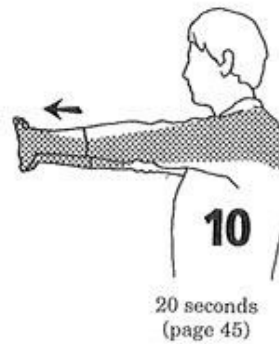
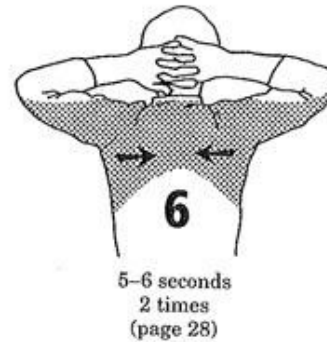
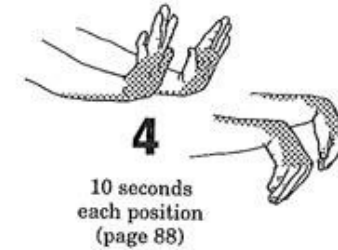
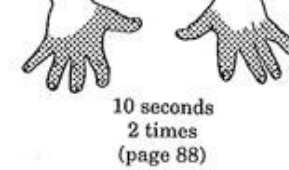
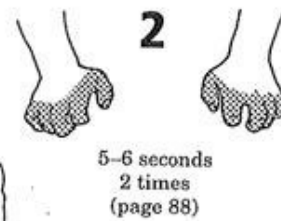
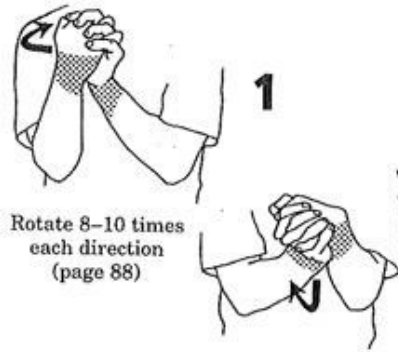
8-10 seconds
each side



10-15 seconds
2 times

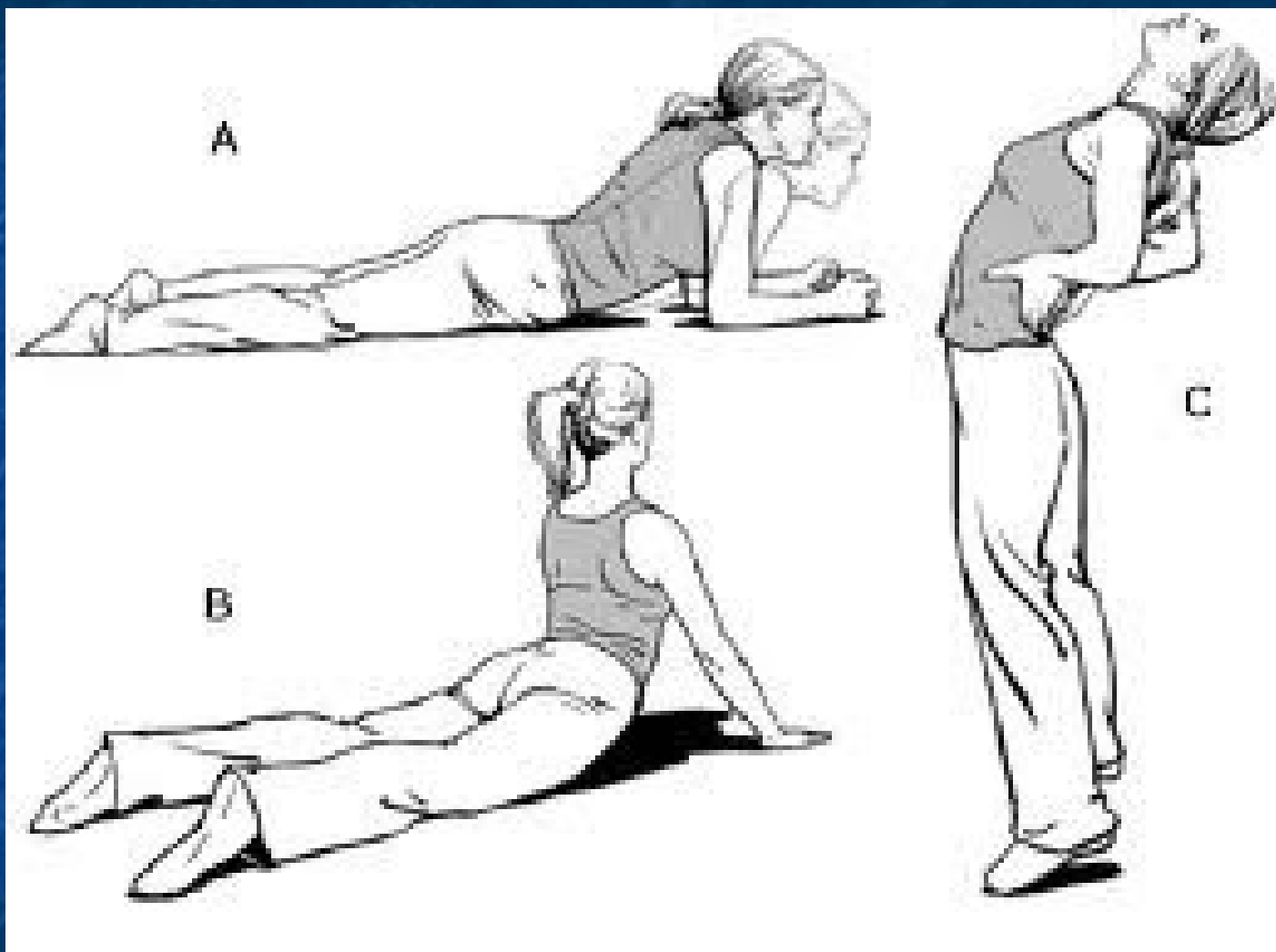


Shake out hands
8-10 seconds





Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA

LA SALUTE SI COSTRUISCE GIORNO DOPO GIORNO

Dott.ssa G. COLLURA



Dott.ssa G. COLLURA

GRAZIE

Dott.ssa G. COLLURA