

# TORNIAMO A FAR VIVERE LA MONTAGNA AI NOSTRI RAGAZZI

A CURA DI LUCA MILESI, FISIOTERAPISTA E RESPONSABILE DEL SETTORE RAGAZZI A LOCARNO, E ALESSANDRO SPINELLO, DIPLOMATO IN SCIENZE MOTORIE

**C**osa c'è di più bello di svolgere un'attività fisica o semplicemente di una camminata in montagna con i vostri figli? Vederli saltare, correre in mezzo ai prati, arrampicarsi, giocare liberamente.

Ben oltre 100 studi di esperienze all'aria aperta, mostrano che gli ambienti naturali hanno effetti fisiologici e psicologici positivi negli esseri umani, tra cui la riduzione dello stress, una generale sensazione di benessere, l'incremento della concentrazione e dell'attenzione. Inoltre diminuisce la disposizione al conflitto e stimola il senso di autonomia e indipendenza dall'adulto grazie all'aumento di distanza che gli spazi aperti offrono.

La montagna e in generale gli ambienti naturali danno modo anche al bambino di migliorare il proprio benessere: attraverso diverse attività come passeggiate, arrampicata, bike o semplicemente il gioco libero, impara ad assumersi le responsabilità vivendo un contatto diretto con la natura. Questo è uno strumento pedagogico capace di migliorare i risultati in termini di apprendimento. La natura diventa così una "scuola di vita" per acquisire nuove conoscenze e crescere insieme agli altri con più fiducia e sicurezza.

## LE PROBLEMATICHE DEL NUOVO MILLENNIO

Nella società moderna, il bisogno di muoversi e di vivere a contatto con la natura si è molto ridotto; l'urbanizzazione ha portato alla cementificazione delle città con la

conseguente riduzione di aree verdi per giocare, imparare, sperimentare il movimento in relazione con l'ambiente. L'attività motoria è un momento imprescindibile per il corretto e sano sviluppo dei bambini, a volte troppo protetti e salvaguardati dalle attuali generazioni di genitori che, in buona fede, tendono a limitare le esperienze fisiche a scapito di situazioni fortemente controllate e strutturate che possono portare a sedentarietà e quindi ipocinesi (poco movimento). Questo meccanismo ha ripercussioni negative sulla salute favorendo l'insorgenza di disfunzioni come posture errate, impaccio motorio, sovrappeso, obesità, che gravano sulla salute dell'attuale ragazzo e del futuro adulto.

## MA SE MIA FIGLIA NON RIESCE A...

...andare in montagna? Andare in bicicletta? Correre e giocare con i compagni? È chiaro che il nuovo millennio e le nuove tecnologie – imprescindibili nella vita di tutti i giorni – hanno portato con sé non solo il progresso, ma anche alcune difficoltà legate allo stesso. Saper gestire il proprio tempo e soprattutto quello dei propri figli diventa sempre più oneroso. Perché porre dei limiti a mia figlia, se è così tranquilla quando gioca alla play station? Si moltiplicano come funghi gli "esperti" del settore che cercano di trovare una soluzione a questa tendenza (riscontrata non solo nei giovani!), la quale da un lato porta ad affrontare nuove sfide e nuove tematiche a livello virtuale, dall'altro porta con sé una moltitudine di nuove situazioni che non sappiamo ancora come affrontare e gestire.

Dimezzare il tempo trascorso davanti al televisore, al PC o al tablet, sacrificandolo per giocare all'aperto o per eseguire lavori manuali è per molti genitori impensabile. In questo articolo ci fermiamo qui, poiché noi non siamo esperti di questo mondo, ma ci limitiamo a descrivere i fatti.

## UN FATTORE CHE SPESSO VIENE DIMENTICATO È LA POSTURA DI NOSTRO FIGLIO

La colonna vertebrale ci sostiene tutta la vita, sia durante una passeggiata, sia quando siamo seduti a scuola, e bisogna imparare sin da piccoli a prendersene cura. Un bambino che cresce è una pianta che germoglia, per il suo corretto sviluppo è fondamentale individuare tempestivamente possibili alterazioni posturali.

Sottostimare deformità posturali nelle delicate fasi evolutive dell'età pediatrica conduce ad un percorso carico di rischi per il bambino di oggi e l'adulto di domani, andando incontro ad un ritardo diagnostico e inficiando il trattamento terapeutico.

Come individuare quindi i campanelli d'allarme che devono far pensare alla famiglia e agli insegnanti che il bambino presenti vizi posturali?

I vizi di portamento più frequenti sono contraddistinti da atteggiamenti posturali errati assunti dai bambini che

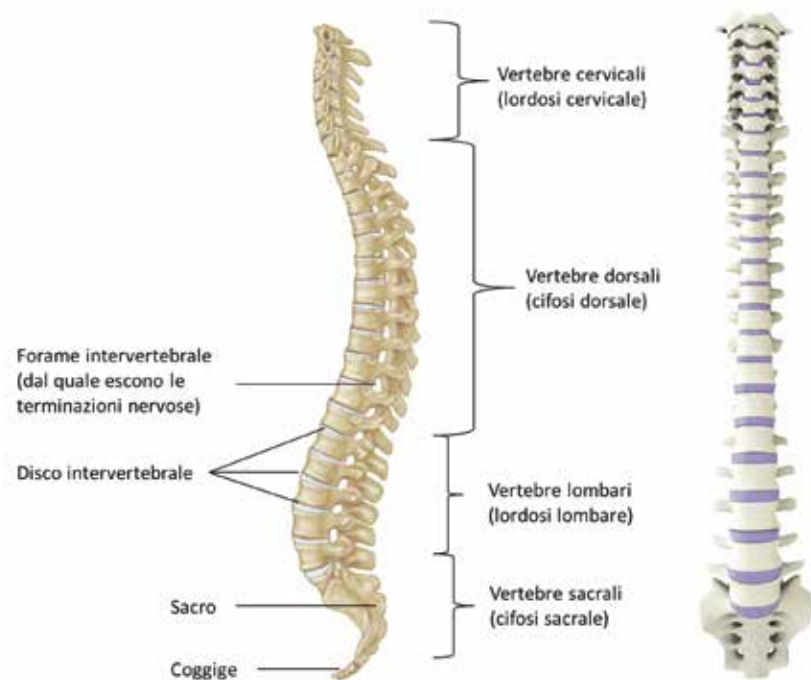


incurvano la colonna vertebrale, sono facilmente e totalmente correggibili e nulla hanno a che vedere con problemi più gravi. Si tratta di atteggiamenti viziati dovuti principalmente a mancanza di adeguato movimento e a posizioni scorrette mantenute a lungo. Per riconoscerli dobbiamo essere più preparati a livello di informazioni. Il periodo da tenere particolarmente d'occhio è quello tra la quarta elementare e la prima media, quando i ragazzi si trovano in quella fase di crescita in cui possono manifestarsi alcune patologie della colonna vertebrale. >



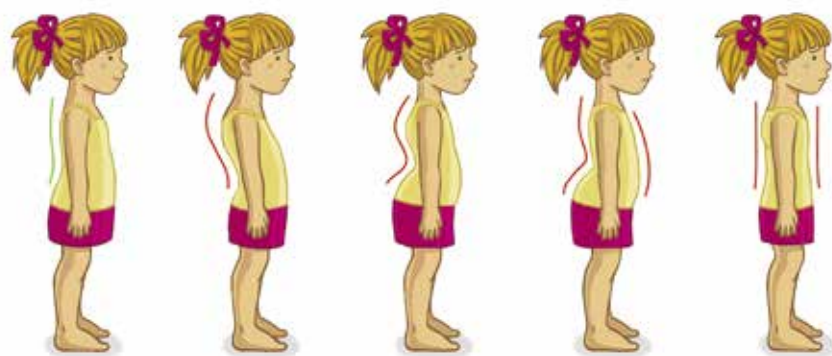
### LA COLONNA VERTEBRALE

È l'impalcatura del nostro scheletro e si estende dalla testa ai glutei. Vista di profilo presenta delle normali curve che tendono a portare la pancia in avanti (curva lombare), il dorso all'indietro (curva dorsale) e la testa in avanti (curva cervicale). Osservata da dietro la colonna appare dritta quando stiamo in piedi.



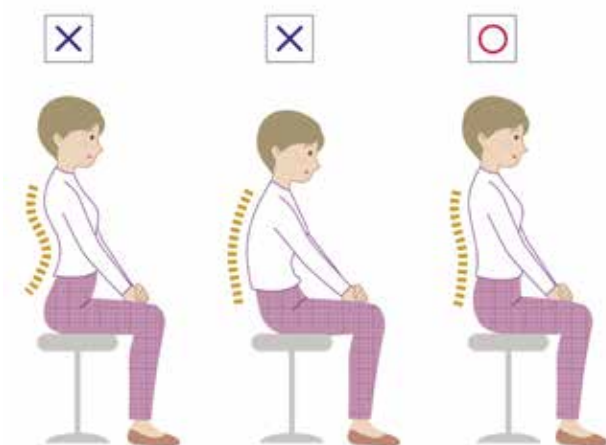
### POSSIBILI PROBLEMI ALLA COLONNA VERTEBRALE

In questa immagine e nelle seguenti vediamo alcuni problemi alla colonna che si possono manifestare in età scolastica, spesso favoriti o accentuati da prolungate posizioni incongrue. Si tratta di deformità generalmente transitorie, correggibili e non causate da alterazioni delle strutture scheletriche.



### ERRORI E GIUSTE POSIZIONI SUL BANCO

Il 37% di bambini e adolescenti vanno incontro a episodi di mal di schiena. Il 30-60% ha atteggiamenti posturali scorretti.



### I CONSIGLI PRATICI

- Per salvaguardare la schiena, oltre a stare seduti o in piedi in modo corretto, è importante anche non mantenere a lungo la stessa posizione e muoversi spesso.
- A ogni cambio di ora a scuola è utile che il bambino si sgranchisca un po' le gambe e la schiena. Anche i docenti e le direzioni della scuola dovrebbero e potrebbero contribuire in modo esemplare alla salvaguardia della salute dei ragazzi. I paesi nordici hanno mostrato e dimostrato che p.es. le classi attive, dove lo studente ha la possibilità di muoversi e interagire con la lezione, portano a ottimi risultati e ad una maggiore attenzione e concentrazione degli alunni.
- Quando studia...  
Quando il bambino è a scuola e durante lo svolgimento dei compiti a casa, è importante che banco/scrivania e sedia siano posizionati ad un'altezza corretta: il bambino deve poter mantenere la colonna vertebrale in posizione dritta.
- I giochi all'aria aperta e lo sport sono sempre da incoraggiare.
- La schiena si può aiutare anche seguendo un'alimentazione equilibrata ed evitando sovrappeso e obesità.
- Attenzione a cuscino e materasso: osserva la postura del tuo bambino anche mentre sta dormendo e assicurati che cuscino e materasso siano adatti al buon riposo. Il materasso non dovrebbe essere troppo elastico o eccessivamente duro: ad esso vanno abbinati la giusta rete e il cuscino, da scegliere anche in base alla posizione con cui il bambino è solito dormire. Nel dubbio chiedi il consiglio di uno specialista.

### CONCLUSIONE

Alcuni bambini o ragazzi non si muovono abbastanza e la sedentarietà la fa da padrona. Ad esempio svolgono come attività motoria solo lezioni di educazione fisica a scuola senza praticare alcun tipo di sport individuale. È invece importante svolgere una pratica sportiva, ancora meglio se integrata con attività all'aria aperta. A volte, però, anche questo non è sufficiente. In questi casi serve un lavoro specifico e individuale, come il rinforzo e la correzione della postura o dell'appoggio plantare, l'allenamento della coordinazione e della resistenza. Applicando queste conoscenze apprese durante o dopo un percorso fisioterapico mirato il bambino o il ragazzo potrà esprimere al meglio le sue capacità nel gioco libero o nel suo sport, mantenendo le posture corrette durante le principali attività quotidiane (soprattutto sui banchi di scuola) prevenendo le principali problematiche posturali. Oggigiorno è qui che bisogna investire per il futuro: nella prevenzione! ▲

### GLI AUTORI

**Alessandro Spinello**, laureato in scienze motorie e responsabile della palestra il centro, Locarno. I corsi di formazione e l'esperienza con i ragazzi lo hanno aiutato a crescere in questo settore. La struttura nella quale lavora offre molte proposte nel campo della palestra specializzata, della fisioterapia, dell'educazione alimentare, del massaggio, della prevenzione e della riabilitazione. Con il nuovo centro sviluppato unicamente per ragazze e ragazzi si è raggiunto un nuovo standard di terapia. Maggiori informazioni [www.ilcentro.ch](http://www.ilcentro.ch).

**Luca Milesi**, fisioterapista specializzato nelle terapie posturali e d'impaccio motorio dei ragazzi in età evolutiva. Lavora come responsabile del settore kids presso il centro di Locarno, il centro, Locarno e il centro, Bellinzona offrono programmi di terapia e di cura mirati e abbonamenti fitness individuali per i ragazzi e le ragazze. Maggiori informazioni [www.ilcentro.ch](http://www.ilcentro.ch).

## ESCLUSIVO PER I LETTORI DI VIVERE LA MONTAGNA



**Incontro informativo e gratuito per ragazzi e ragazze tra gli 8 e i 18 anni.**

**Hai domande riguardanti la tua postura o la tua attività sportiva o riguardanti eventuali dolori fisici e non sai a chi rivolgerti?**

Con questo tagliando avrai diritto ad un incontro informativo con i nostri terapisti specializzati che risponderanno in modo professionale alle tue domande. Questo tagliando è possibile riscuoterlo presso il centro di Bellinzona o di Locarno.

Telefonateci allo 091 835 47 00 per Bellinzona o 091 221 02 04 per Locarno oppure scrivete a [info@ilcentro.ch](mailto:info@ilcentro.ch).

Per ulteriori informazioni visitate il sito internet [www.ilcentro.ch](http://www.ilcentro.ch) oppure passate di persona presso il centro in via C. Molo 18 a Bellinzona o in via Lavizzari 10 a Locarno.

*Questa tagliando non è cumulabile con altre offerte. Solo per nuovi partecipanti. Valido fino al 31.12.2018.*