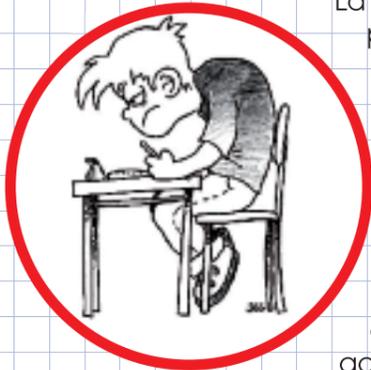


# LA SCHIENA VA A SCUOLA: prime regole per rispettarla.



La colonna vertebrale non è progettata per restare a lungo in posizione seduta.

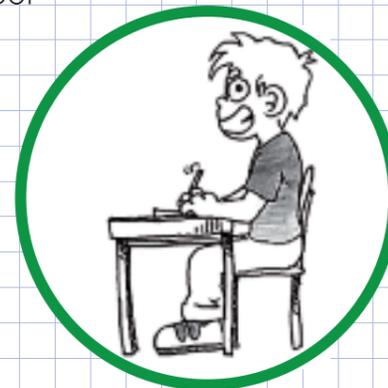
Stare curvo in avanti provoca "sofferenza" alle ossa, ai muscoli, ai legamenti.

È necessario quindi un cambio di posizione frequente, affinché il sangue possa circolare correttamente e portare ossigeno e nutrimento ad ogni zona del corpo.



Non stare seduto solo in appoggio sulla parte anteriore della sedia, sbilanciato indietro con le spalle: è una posizione dannosa per la colonna lombare.

Siediti completamente indietro, appoggiandoti allo schienale, così la colonna sta in posizione corretta.



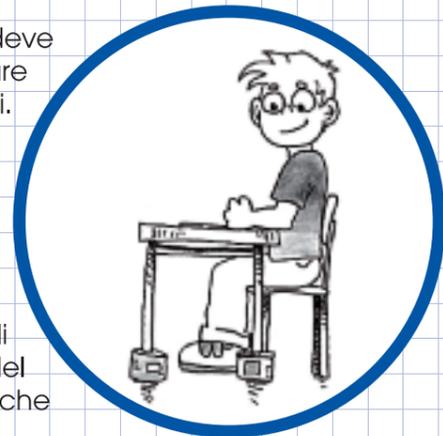
Per dare sollievo alla tua schiena ti muovi continuamente, sei irrequieto e stai "scomposto".

Ma questo movimento, non risolve il tuo problema: hai bisogno di seguire i consigli di

**SUPERFISIO!**



Il piano del banco deve permetterti di appoggiare comodamente i gomiti. Facendo questa prova, scoprirai che difficilmente il banco è alla giusta altezza per te; molto spesso, invece, è basso. Se non puoi cambiarlo, chiedi che mettano degli spessori sotto le gambe del tavolo, stando attento che poi rimanga ben fermo.



Quando ascolti le lezioni o scrivi, evita di sdraiarti lateralmente sul banco. Usa invece l'appoggio dei gomiti sul piano del banco per alleggerire il lavoro della schiena.

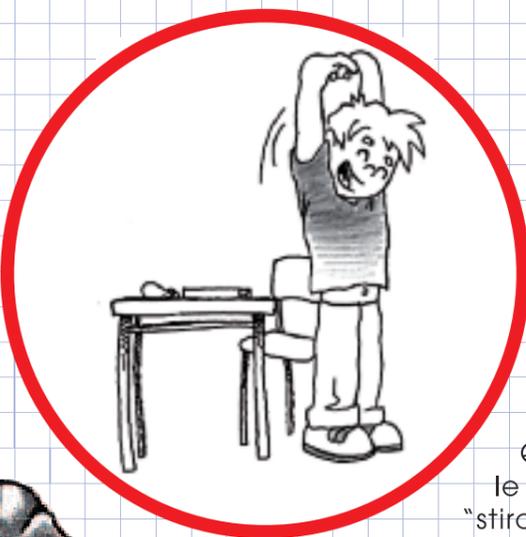


Per stare in una posizione corretta, se possibile, usa un leggio o un piano inclinato quando leggi o scrivi.

Per stare più comodo, potresti anche usare le "sedie dinamiche".

L'**ergonomia** ci insegna che non può esistere una sedia o un banco che da soli evitino l'insorgere di patologie. Tutti gli strumenti possono essere usati bene o male: possiamo avere la sedia più ergonomica, il banco progettato al meglio, ma non saperli usare in modo corretto.

È consigliabile, comunque, adottare una postazione che rispetti le misure di chi la utilizza (banco/sedia).



Cerca di non rimanere seduto troppo a lungo alla scrivania, davanti al computer o ai videogiochi.

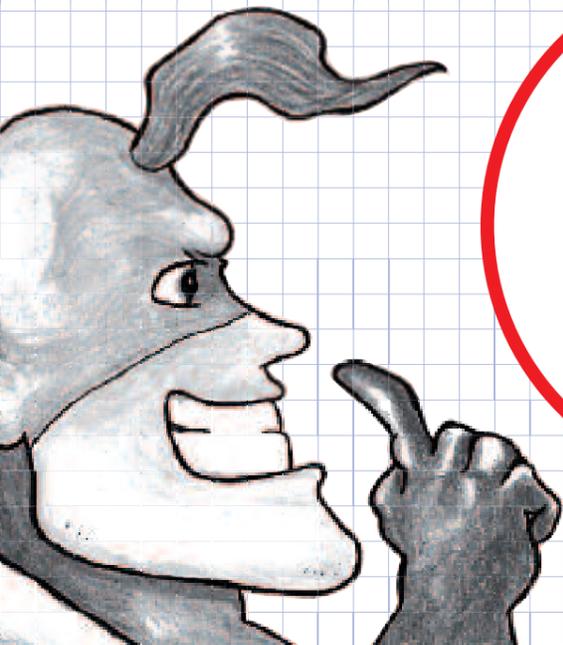
A scuola, alzati dalla sedia, anche solo per 1/2 minuti al cambio dell'ora.

Quando sei in piedi, allunga le braccia sopra la testa e "stiracchiati" ben bene...



Quindi, se vuoi sconfiggere il mal di schiena, devi:

1. - controllare la tua postura nel corso della giornata;
2. - fare movimento;
3. - fare attività sportiva con costanza, per aiutare il tuo corpo a crescere in modo armonico;
4. - correre o camminare di buon passo per almeno 30' al giorno.





# SUPERFISIO CONTRO MAL DI SCHIENA



SAPA G.G.