



“LA SCHIENA VA A SCUOLA, prime regole per rispettarla”

TEMA DI SALUTE: Attività fisica/ Politiche per la salute/Patologie del rachide

DESTINATARI: Studenti delle scuole primarie (classi III e IV) insegnanti e genitori

AREA: distretto scolastico di Cuneo e Fossano

SERVIZIO RESPONSABILE Medicina fisica e Riabilitazione

REFERENTE DI PROGETTO

Dott.ssa Sonia Ferraris SC Medicina Fisica e Riabilitazione

Dott.ssa Maria Grazia Pisu SC Medicina Fisica e Riabilitazione

IN COLLABORAZIONE CON: Associazione Italiana di Fisioterapia (A.I.F.I.)

Razionale

Il low back pain (LBP), o lombalgia, rappresenta la più comune affezione muscolo-scheletrica nella gran parte dei paesi con economie ad alto reddito. È considerato tra i principali motivi di limitazione dell'attività e ha un notevole impatto sulla qualità della vita, costituendo un problema rilevante sia dal punto di vista sociale che economico. Nonostante il LBP abbia una bassa prevalenza nell'infanzia, alcuni studi evidenziano la comparsa di questo disturbo già in questa fascia d'età, molto più di quanto si pensi e che una storia di LBP durante l'adolescenza sembra costituire un fattore predittivo per lo sviluppo di futuri episodi in età adulta.

Pare esistano diversi aspetti correlati alla salute del rachide nei bambini: il livello di attività fisica e sport, la postura seduta, l'utilizzo dei dispositivi tecnologici, aspetti legati ai movimenti e ai carichi quotidiani. Inoltre se negli adulti modificare abitudini e pattern posturali e di movimento potrebbe essere difficile, l'infanzia è da considerarsi un'opportunità in termini di apprendimento motorio e adattabilità. In questa fase si assiste al progressivo consolidarsi dei prerequisiti fondamentali della funzione motoria (la percezione e l'immagine di sé nei rapporti tra i segmenti corporei e tra il proprio corpo e la realtà esterna, la coordinazione senso-motoria, l'organizzazione spazio-temporale, gli equilibri, la lateralizzazione, la coordinazione statica e dinamica, generale e segmentale).

È quindi importante invitare i bambini ad avere rispetto e cura della propria schiena, in quanto struttura che cresce e ci accompagna, insegnarli che la schiena è una struttura molto mobile, ma anche forte e robusta, capace di tollerare i carichi delle attività quotidiane e va allenata in modo graduale e progressivo.

Inoltre sappiamo che in pre-adolescenza si possono manifestare alcune disfunzioni della colonna come la scoliosi che, diagnosticate precocemente, possono essere ben affrontate consentendo di frenarne l'evoluzione, evitando la necessità di un intervento più aggressivo (es. scoliosi). Può dunque fare la differenza educare gli adulti a riconoscere segni precoci di queste patologie.

Il progetto si svolge con il supporto di AIFI, per la formazione dei formatori, i materiali didattici e il webinar per docenti e genitori.

OBIETTIVI

- Migliorare la conoscenza delle caratteristiche anatomiche e fisiologiche della colonna vertebrale e del suo movimento
- Favorire la comprensione dell'importanza del movimento a sostegno di un corretto sviluppo della colonna e di uno stile di vita sano per la prevenzione di molte patologie (fare sport e attività fisica)
- Migliorare la percezione di sé (propriocezione), l'ascolto al corpo e della propria postura
- Insegnare e attuare norme d'igiene posturale ed ergonomia (es. rispetto delle curve fisiologiche e cambio frequente della posizione, utilizzo corretto dei carichi e dello zainetto scolastico dando indicazioni su come sceglierlo, come riempirlo e come indossarlo)
- Apprendere esercizi base di mobilizzazione del rachide e allungamento della muscolatura da poter applicare nell'immediato nel contesto scolastico con l'aiuto e la guida degli insegnanti
- Fornire strumenti base a insegnanti e genitori per l'individuazione di precoce di eventuali problematiche del rachide

METODOLOGIA

L'attività in classe con i bambini è svolta da un fisioterapista dipendente ASL CN1 che ha svolto la formazione specifica A.I.F.I. per il progetto e si articola in due incontri, all'interno dell'orario scolastico.

Verrà inoltre offerta la possibilità alle scuole interessate, di partecipare ad un incontro on line, dedicato a insegnanti e genitori, organizzato dall'Associazione A.I.F.I. a livello regionale.

FORMAZIONE DEGLI STUDENTI:

Strategie formative: Didattica attiva; apprendimento basato sull'esperienza; giochi e prove pratiche.

Primo incontro svolto nel primo trimestre

90/100 MINUTI CIRCA IN AULA in cui vengono illustrati i contenuti teorici tramite apposite slide e in cui vengono svolte attività pratiche: esercizi da fare al cambio dell'ora. Verrà inoltre richiesto ai bambini di fare alcuni elaborati riguardo gli argomenti trattati (disegni, poesie, collage, cartelloni, etc) in previsione del secondo incontro.

Secondo incontro svolto nella seconda metà dell'anno

30/50 MINUTI IN AULA dove avviene il ripasso e la verifica dell'apprendimento dei contenuti teorici, degli esercizi assegnati e vengono mostrati gli elaborati preparati dai bambini.

Inoltre viene consegnato il diploma/attestato di partecipazione e il dépliant riassuntivo a tutti gli studenti e alla scuola un poster per la certificazione del progetto.

WEBINAR PER INSEGNANTI E GENITORI

90 minuti ON LINE, in calendario fra i due incontri svolti in classe. Le scuole che lo desiderano potranno invitare i genitori a partecipare; questi ultimi infatti hanno un ruolo fondamentale nella prevenzione, incentivando e sostenendo buone pratiche e stili di vita attivi dei ragazzi. L'obiettivo del webinar è quello di presentare le finalità e i contenuti del progetto, sensibilizzare sul tema e rispondere alle domande di genitori e insegnanti.

TEMPI di ATTUAZIONE a.s. 2024/2025

MODALITA' E TEMPI di ADESIONE della SCUOLA

Compilare la scheda di adesione secondo le modalità previste dal catalogo Scuole che promuovono salute

Poiché il progetto si svolge in collaborazione con AIFI, al fine di poter usufruire dei materiali, si richiede di comunicare l'adesione della scuola anche ad AIFI Nazionale, compilando l'apposito modulo alla pagina: <https://schiena.aifi.net/>

RECAPITI CONTATTI

Rosa Greta, Fisioterapista

greta.rosa@aslcn1.it

Sonia Ferraris, Fisioterapista

sonia.ferraris@aslcn1.it

Maria Grazia Pisu, Fisioterapista

mariagrazia.pisu@aslcn1.it