PROGETTO

La schiena va a scuola, prime regole per rispettarla (Catalogo)

Regione Piemonte ASL Cuneo 1

Progetto avviato nell'anno 2023 - Ultimo anno di attività : 2025

Abstract

Obiettivo generale

Educare i bambini ad avere cura della propria schiena nei momenti di vita quotidiana ed in particolare a scuola promuovendo corretti stili di vita e buone abitudini che possano accompagnarli durante la crescita

Analisi di contesto

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.

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.

Metodi e strumenti

L?attività è svolta da un fisioterapista dipendente ASL CN1 iscritto ad AIFI con formazione specifica per il progetto

La formazione dei bambini si svolge in classe e si articola in due giornate, all?interno dell?orario scolastico. E? previsto anche un incontro on-line con i genitori di tutte le scuole aderenti sul territorio in due serate organizzate dall?associazione a livello regionale.

- 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.

- INCONTRO WEBINAR di 90 minuti rivolto ad insegnanti e genitori previsto tra i due incontri svolti in classe.

Tema di salute prevalente :	ATTIVITA' FISICA
Temi secondari :	Patologie del rachide POLITICHE PER LA SALUTE LIFESKILLS
Setting :	Ambiente scolastico
Destinatari finali :	Scuola Scuola primaria Famiglie
Mandati :	Piano Regionale di Prevenzione (PRP) Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute
Finanziamenti :	Attività corrente istituzionale

Responsabili e gruppo di lavoro

FERRARIS SONIA (responsabile)
SC Medicina Fisica e Riabilitazione Mondovì ASL CN1
e-mail : sonia.ferraris@aslcn1.it

PISU MARIA GRAZIA
SC Medicina Fisica e Riabilitazione Mondovì ASL CN1
e-mail : mariagrazia.pisu@aslcn1.it

ROSA GRETA
SC Riabilitazione ortopedica e neurologica Fossano ASL CN1
e-mail : greta.rosa@aslcn1.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Associazione
A.I.F.I. Associazione Italiana di Fisopterapia
Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

Categoria ente : Scuola
Scuole ambito distrettuale Cuneo, Borgo San Dalmazzo, Dronero, Fossano, Saluzzo e Savigliano
In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

Documentazione del progetto

1. Documentazione progettuale - Scheda sintetica progetto

OBIETTIVI

Favorire la comprensione dell'importanza del movimento

Incentivare e sostenere buone pratiche e stili di vita attivi fra gli studenti

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/12/2023 - 30/12/2023

Attività as 2023/2024

Numero edizioni : 5
Ore singola edizione : 2
Totale persone raggiunte : 100
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Cervasca
Plesso : CERVASCA FRAZ S CROCE - Istituto : CERVASCA
Scuola primaria
Classi 4e : 1;

Cuneo
Plesso : B BRUNI PASSATORE - Istituto : CUNEO OLTRESTURA
Scuola primaria
Classi 3e : 1; Classi 4e : 1;

Peveragno
Plesso : PEVERAGNO FRAZ S LORENZO - Istituto : CHIUSA DI PESIO PEVERAGNO
Scuola primaria
Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Fisioterapista - ore 50

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2025 - 31/12/2025

Attività as 2024/2025

Numero edizioni : 9
Ore singola edizione : 1
Totale persone raggiunte : 180
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Bernezzo
Plesso : BERNEZZO CAPOLUOGO - Istituto : BERNEZZO DUCCIO GALIMBERTI
Scuola primaria
Classi 3e : 1;

Bernezzo
Plesso : BERNEZZO FRAZ S ROCCO - Istituto : BERNEZZO DUCCIO GALIMBERTI
Scuola primaria
Classi 3e : 2;

Cuneo
Plesso : CUNEO OLTRESTURA MAD DELLOLMO - Istituto : CUNEO OLTRESTURA
Scuola primaria
Classi 3e : 2;

Peveragno
Plesso : PEVERAGNO CAPOLUOGO - Istituto : CHIUSA DI PESIO PEVERAGNO
Scuola primaria
Classi 3e : 2; Classi 4e : 2;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Fisioterapista - ore 10

Documentazione dell'intervento :
Altro - Sintesi scheda progetto

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/12/2024 - 30/12/2024

Attività as 2024/2025

Numero edizioni : 9
Ore singola edizione : 2
Totale persone raggiunte : 180
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Bernezzo
Plesso : BERNEZZO CAPOLUOGO - Istituto : BERNEZZO DUCCIO GALIMBERTI
Scuola primaria
Classi 3e : 1;

Bernezzo
Plesso : BERNEZZO FRAZ S ROCCO - Istituto : BERNEZZO DUCCIO GALIMBERTI
Scuola primaria
Classi 3e : 2;

Cuneo
Plesso : CUNEO OLTRESTURA MAD DELLOLMO - Istituto : CUNEO OLTRESTURA
Scuola primaria
Classi 3e : 2;

Peveragno
Plesso : PEVERAGNO CAPOLUOGO - Istituto : CHIUSA DI PESIO PEVERAGNO
Scuola primaria
Classi 3e : 2; Classi 4e : 2;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Fisioterapista - ore 20

Documentazione dell'intervento :
Altro - Scheda sintetica progetto

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/03/2025 - 30/03/2025

Webinar per insegnanti e genitori

Numero edizioni : 6
Ore singola edizione : 1
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Bernezzo
Plesso : BERNEZZO CAPOLUOGO - Istituto : BERNEZZO DUCCIO GALIMBERTI
Scuola primaria

Bernezzo
Plesso : BERNEZZO FRAZ S ROCCO - Istituto : BERNEZZO DUCCIO GALIMBERTI
Scuola primaria

Peveragno
Plesso : PEVERAGNO CAPOLUOGO - Istituto : CHIUSA DI PESIO PEVERAGNO
Scuola infanzia

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Fisioterapista - ore 10