

La nostra schiena



La nostra schiena

a cura di

ft. Maurizio Cotrozzi
ft. Giacomo Rossettini

adattamento testi

Nicoletta Mai
Stefano Cotrozzi

disegni e colore

Giorgio Rovetto (Ruvo)

grafica e impaginazione

Mattia Fontana

stampa

Tipografia Safigraf

si ringrazia

Martina per l'attenta
lettura

Contributi

Il libro non è solo rivolto, ma anche interamente pensato per i ragazzi. Il progetto è nato, infatti, dall'esperienza in studio, dove constatiamo spesso il loro disorientamento e timore di fronte all'uso di una terminologia medica. Di qui l'idea di tradurre alcuni concetti basilari in un linguaggio semplice e al tempo stesso rassicurante, in grado però di responsabilizzarli all'importanza di corretti atteggiamenti per la propria salute.

ft. **Maurizio Cotrizzi** - ft. **Camilla Zorzi**

Presentazione dei personaggi



SALVE, SONO IL
DOTTOR ANATOSKY



...QUESTO È IL
MIO FIDATO
ASSISTENTE
OVO

zzz..





IO SONO SBERLA
IL VOSTRO COMPAGNO
DI BANCO

ANDIAMO
IN CLASSE

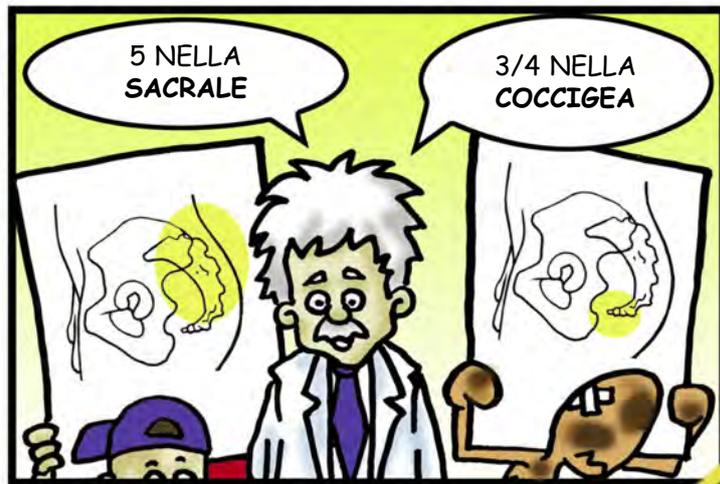
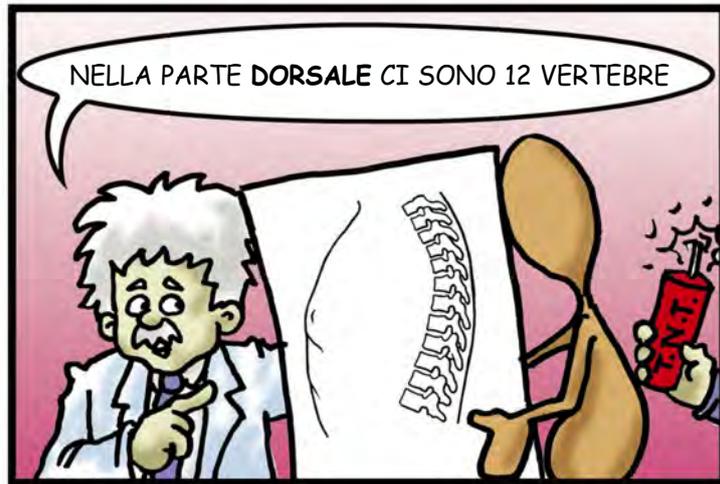


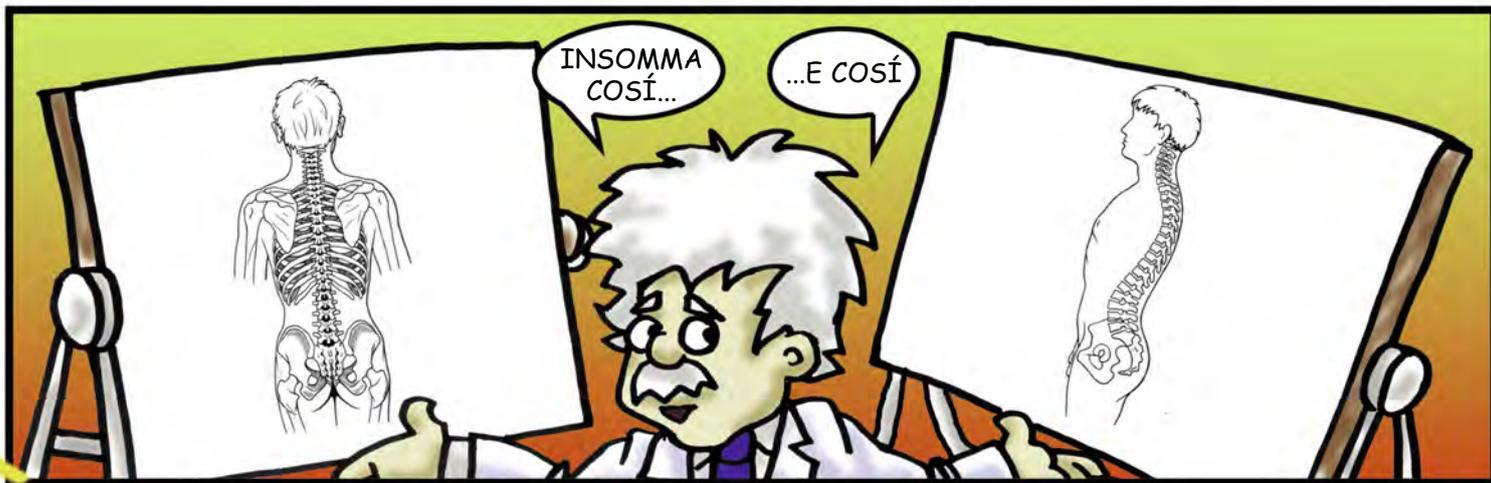
RUVO

La schiena



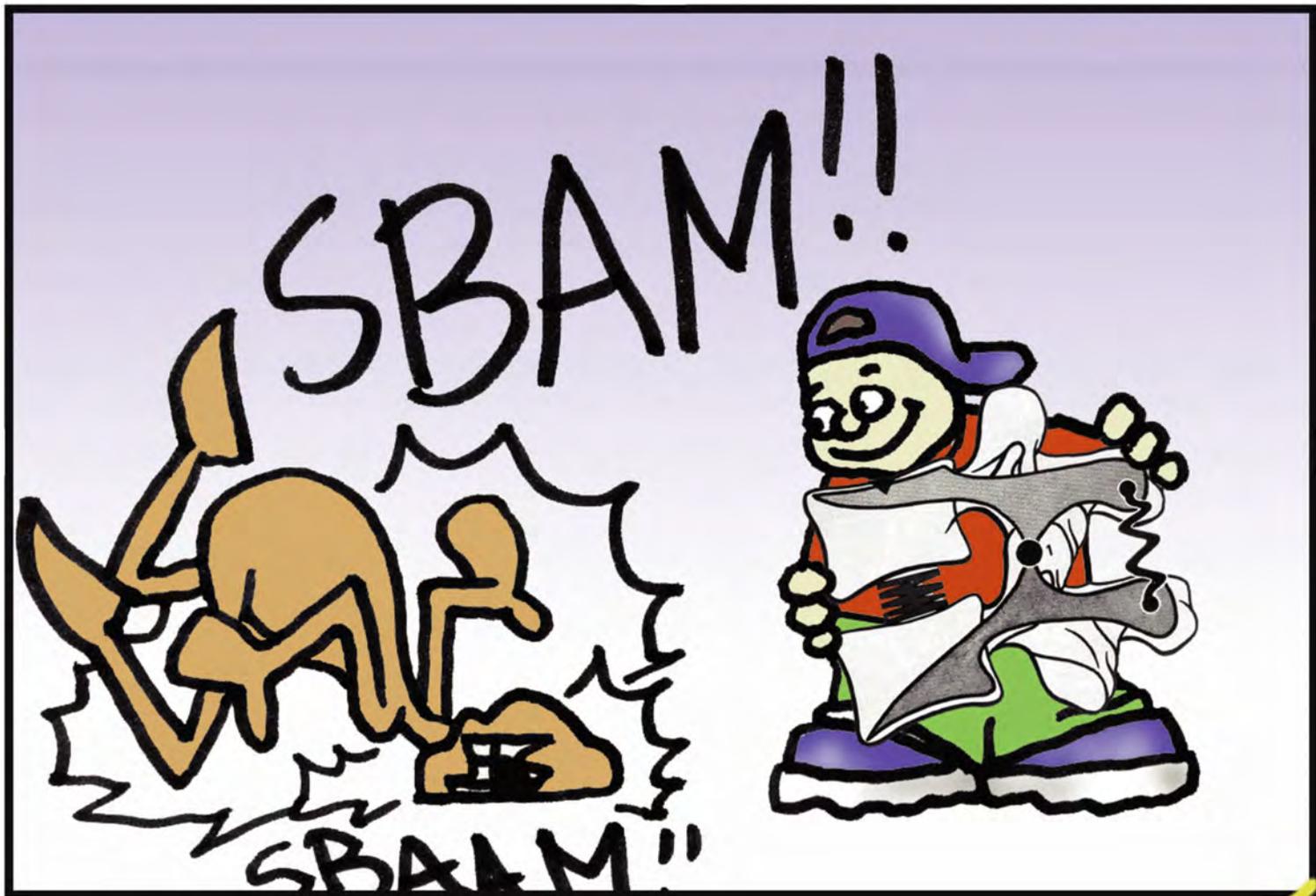


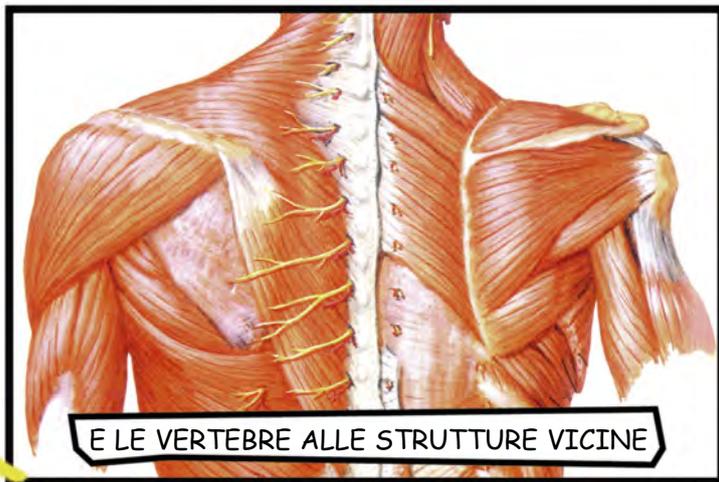
















TUTTI I MOVIMENTI CHE ESEGUIAMO SONO COMANDATI
E CONTROLLATI DAL SISTEMA NERVOSO.
SONO QUINDI I CENTRI NERVOSI CHE COMANDANO
ALLA COLONNA DI STARE DIRITTA O STORTA.

RUVO



La scoliosi



DOBBIAMO DISTINGUERE TRA ATTEGGIAMENTO SCOLIOTICO E SCOLIOSI STRUTTURALE: ENTRAMBE SONO DEVIAZIONI DELLA SCHIENA.



L'ATTEGGIAMENTO SCOLIOTICO COMPARE SOLO IN ALCUNE POSIZIONI: AD ESEMPIO IN PIEDI



MENTRE, NORMALMENTE, IN POSIZIONE DISTESA, A BACINO EQUILIBRATO, SCOMPARE.



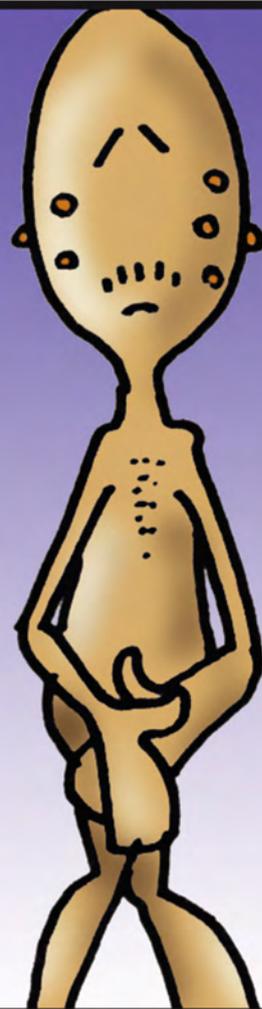
SE C'È SCOLIOSI STRUTTURALE LA DEFORMAZIONE È PERMANENTE E NON VOLONTARIAMENTE RIDUCIBILE.



LE SCOLIOSI STRUTTURALI,
NELLA MAGGIOR PARTE
DEI CASI, COMPAIONO E SI
MODIFICANO DURANTE
L'ACCRESIMENTO



IN PARTICOLARE
NEL CORSO
DELLA PUBERTÁ





FINO ALLA
MATURAZIONE
OSSEA



SI POSSONO
AGGRAVARE
PIÚ LENTAMENTE
NEL CORSO
DELL'ETÁ
ADULTA

LA SCOLIOSI SI MANIFESTA, IN GENERE, NEL PERIODO
COMPRESO TRA I DIECI ED I TREDICI ANNI,
IN CORRISPONDENZA DELL'INIZIO DELLA PUBERTÁ

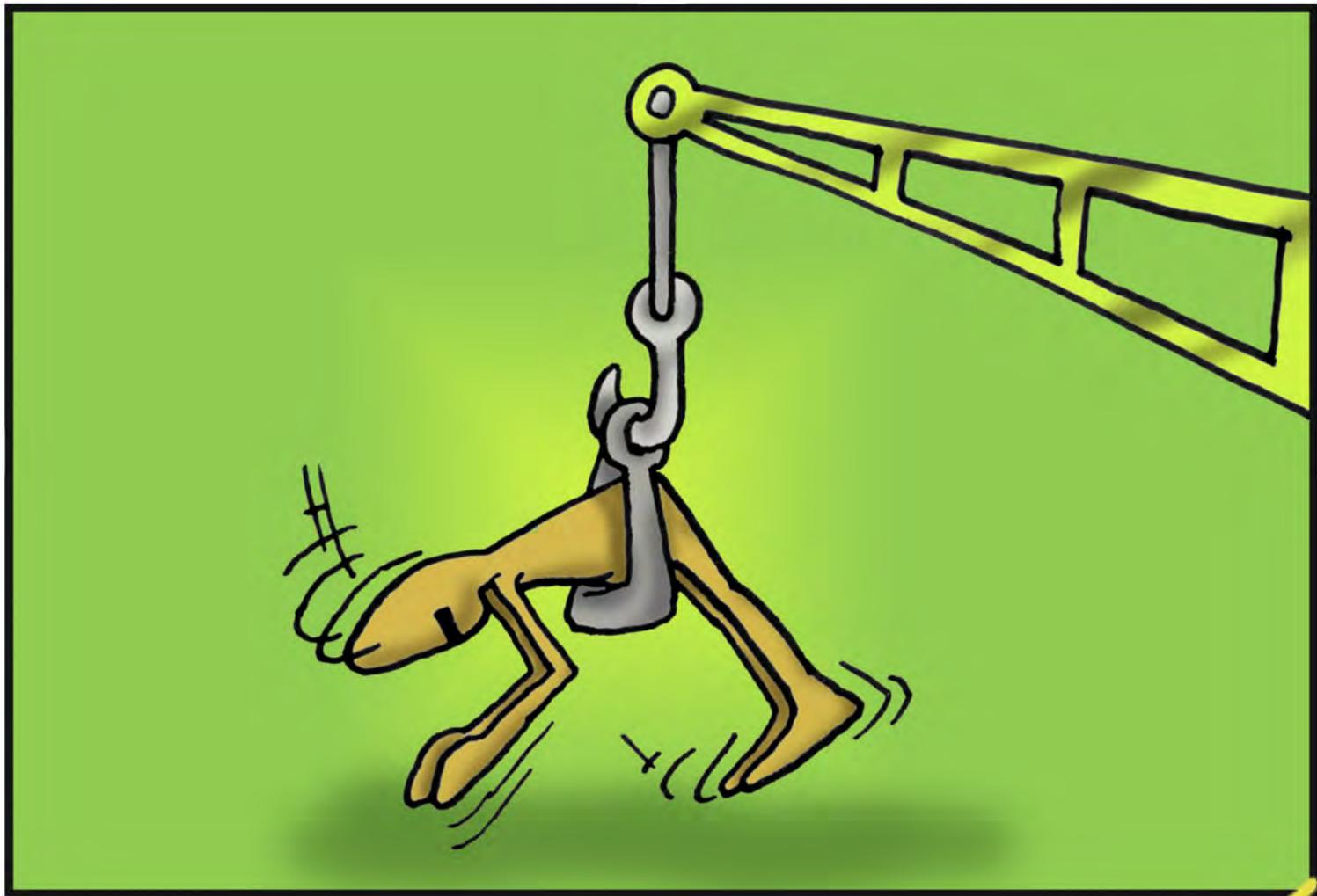


RUV8

Le posture



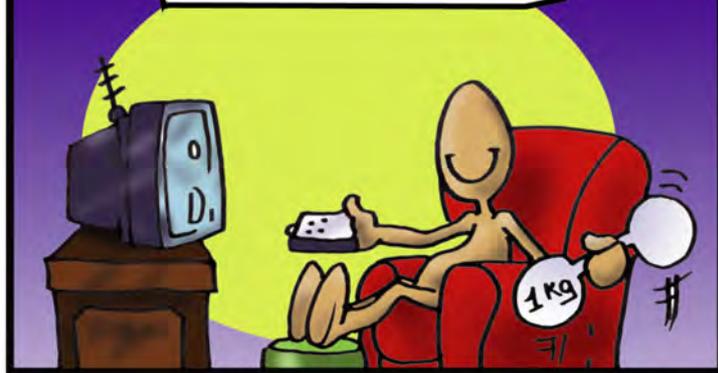




PER EVITARE QUESTO DANNO DOBBIAMO
ALTERNARE LA VITA SEDENTARIA



A QUELLA DI MOVIMENTO,



COSÌ LA TENSIONE
DEI NOSTRI MUSCOLI
SI SCARICA



E POSSIAMO STARE COMPOSTI CON
MINORE FATICA E MAGGIORE ATTENZIONE



SE STAI SEDUTO A LUNGO APOGGIA
TOTALMENTE IL DORSO ALLO SCHIENALE.



QUANDO SCRIVI INCLINA
IL BUSTO IN AVANTI, A LIVELLO
DELLE ANCHE, POSANDO BENE
I GOMITI SUL BANCO



ANCHE ALZARE O SPOSTARE PESI CON LA
SCHIENA CURVA È DANNOSO, PERCHÈ SI
SFORZANO TROPPO I MUSCOLI E AUMENTANO
LE PRESSIONI SUI DISCHI INTERVERTEBRALI



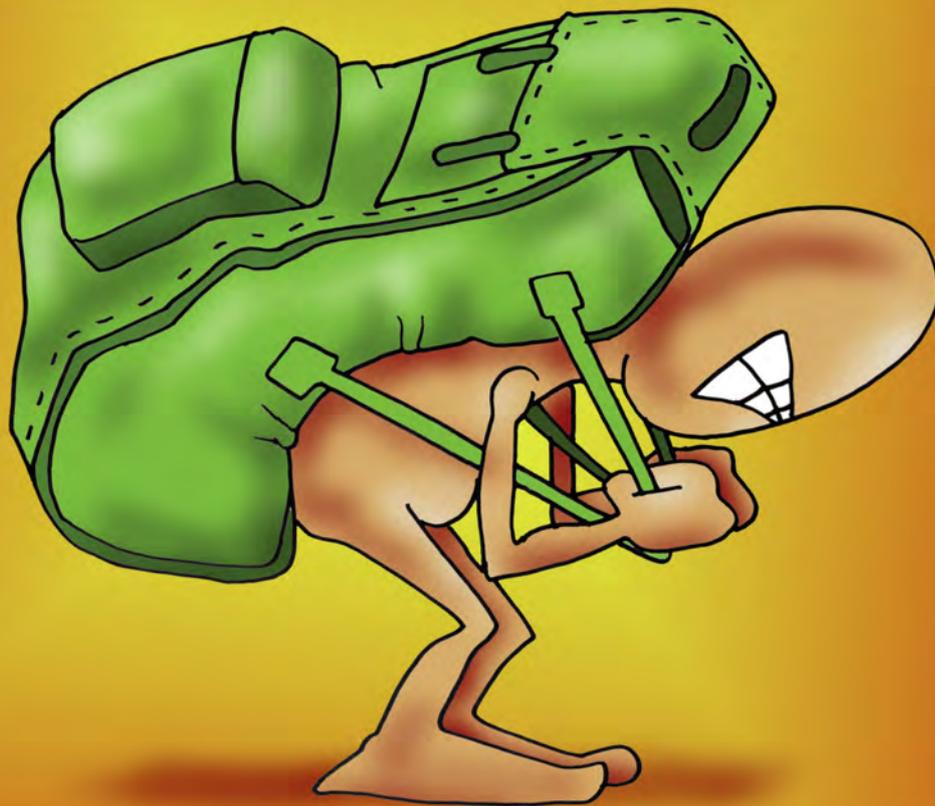
PIEGA LE GAMBE, COSÌ
POTRAI ALZARE
OGGETTI ANCHE PESANTI
SENZA ALCUN TIMORE



Lo zainetto



LA CIRCOLARE MINISTERIALE DEL DICEMBRE DEL 1999 RACCOMANDA CHE: "IL PESO DELLO ZAINETTO NON SUPERI IL 10/15% DEL PESO CORPOREO DELLO STUDENTE IN SOGGETTI DI COSTITUZIONE GRACILE E CON SCARSA MASSA MUSCOLARE, SOPRATTUTTO SE OBBLIGATI A PERCORRERE LUNGI TRAGITTI."





AIUT... SCUSATE UN ATTIMO



QUESTI I CONSIGLI PER QUANDO LO COMPRI



LA TAGLIA DEVE ESSERE ADEGUATA
AL TUO PESO ED ALLA TUA ALTEZZA



GLI ZAINI CON
APERTURA A SOFFIETTO
TI SBILANCIANO
ALL'INDIETRO



UNO ZAINO SENZA SCHIENALE
PROVOCA
UN'ECESSIVA DISTRIBUZIONE DEI PESI
VERSO IL BASSO



QUANDO LO COMPERI
FAI ATTENZIONE
CHE NON PESI
DA VUOTO





CONTROLLA
CHE ABBA
AMPIE BRETTELLE
E CINTURA
CON FIBBIA

LA MANIGLIA
DEVE ESSERE
SOLIDA E
CONFORTEVOLE



RICORDATI DI
NON CARICARLO
TROPPO



RUVO

Il computer



UTILIZZIAMO SEMPRE DI PIÙ IL COMPUTER



COMPITI, RICERCHE, MUSICA



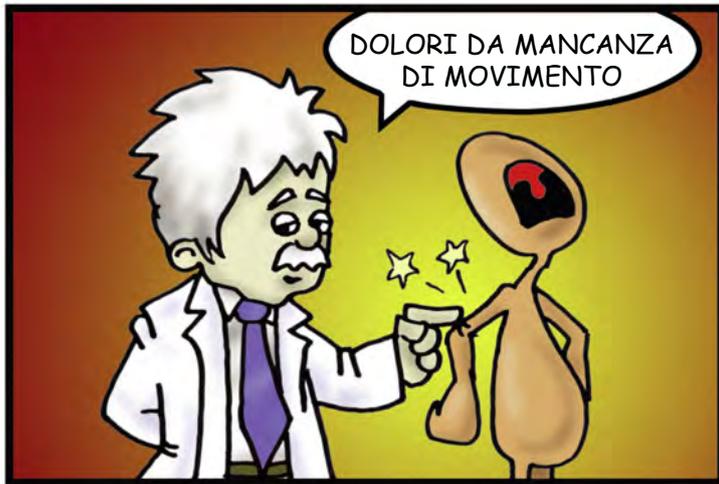
INTERNET E CONTATTI CON GLI AMICI
CI INCOLLANO AL COMPUTER



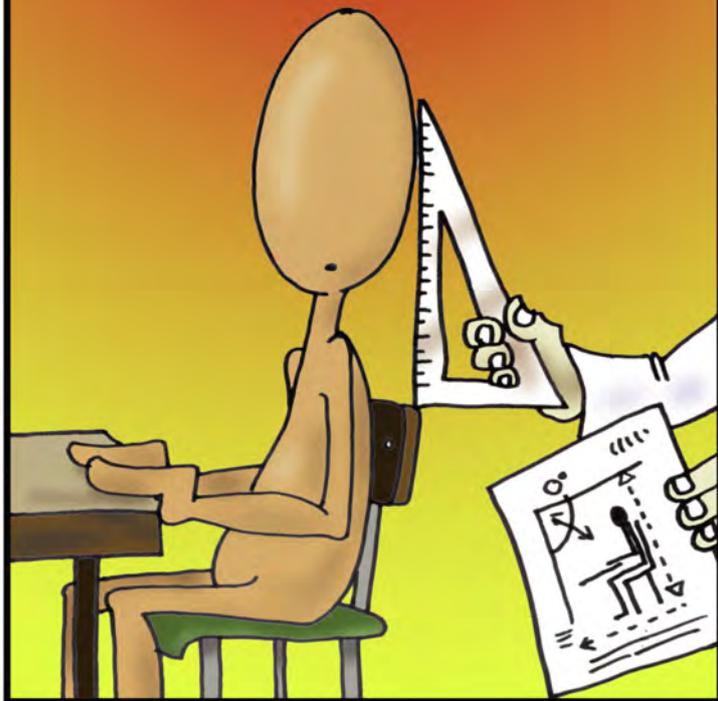
COSÌ PASSIAMO ORE SEDUTI
IN POSIZIONI NON SEMPRE
ADATTE ALLA SALUTE
DELLA SCHIENA







QUESTI PROBLEMI SI POSSONO RIDURRE
O EVITARE FACENDO ATTENZIONE
ALLA POSTURA



...E ALTERNANDO AL
COMPUTER DEL MOVIMENTO







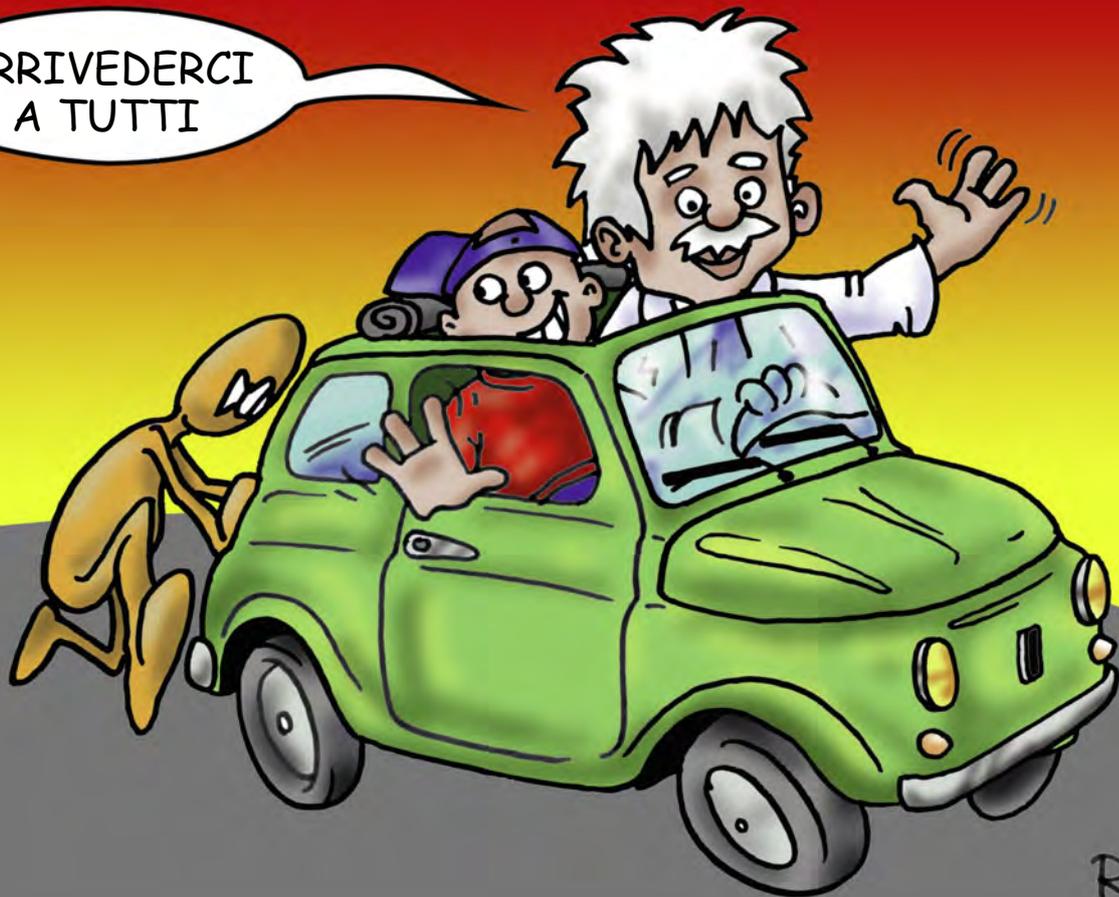
MANTIENI UNA POSIZIONE DEI POLSI
DIRITTA E NON APPOGGIARE LE MANI
MENTRE STAI DIGITANDO



SISTEMA IL MOUSE A LATO DELLA
TASTIERA (NON TROPPO DISTANTE)



ARRIVEDERCI
A TUTTI



RUV8

