

# Il Servizio cantonale per la ginnastica correttiva

## Premessa

«Scuola ticinese» ha dedicato il suo primo servizio alla ginnastica correttiva nel fascicolo no. 4 dell'aprile 1972. A distanza di qualche anno è seguito un commento a due lezioni televisive (fascicolo no. 51 del dicembre 1976) e due anni dopo (fascicolo no. 69 del dicembre 1978) sono apparsi gli apprezzamenti sul Servizio da parte del prof. Adam Schreiber.

Ritengo perciò utile ribadire i concetti fondamentali e ripresentare alcune indicazioni all'indirizzo speciale dei docenti e dei genitori, allo scopo di stimolare ulteriormente la loro collaborazione.

Per essere veramente efficace e per produrre pienamente gli effetti di carattere preventivo-curativo per i quali è stato istituito, il Servizio deve educare a forme di portamento che dovranno venire integrate in tutti gli aspetti della vita del ragazzo.

La lezione di ginnastica correttiva, la sorveglianza del portamento in classe e a casa, l'attuazione dei suggerimenti che proporrò in seguito, la considerazione dei consigli del medico delegato scolastico, non sono elementi a sé stanti, ma fanno parte del processo educativo globale cui ogni ragazzo ha diritto.

## 1. Scopo, metodo e organizzazione del Servizio

È ormai comunemente nota la frequenza di stati morbosi degli organi di movimento e il conseguente fardello di dolore, invalidità precoci più o meno importanti, perdita di ore di lavoro e costi sempre più onerosi, causati da alterazioni degenerative dell'apparato locomotore.

La letteratura ortopedica è concorde nell'affermare che la maggior parte dei disturbi riscontrati in età adulta è riconducibile ad alterazioni subite durante la fase di crescita dell'individuo i cui momenti più delicati e decisivi (passaggio dall'infanzia alla fanciullezza e soprattutto i periodi prepuberale e puberale), coincidono con il periodo della scuola dell'obbligo.

Frequentemente le alterazioni subite durante l'età scolastica si manifestano in maniera dolorosa soltanto nella vita adulta, in forma di affezioni croniche.

Il Servizio cantonale per la ginnastica correttiva ha lo scopo specifico di *prevenire*, nel limite del possibile, l'insorgere e il progredire di tali affezioni.

L'azione preventiva è condotta attraverso il controllo annuale sistematico di tutta la popolazione della scuola dell'obbligo del cantone e con lezioni di ginnastica correttiva destinate ai ragazzi che ne hanno ricevuto indicazione dal medico delegato scolastico. Durante il controllo, il docente di ginnastica correttiva allestisce la scheda antropometrica di ciascun ragazzo, allo scopo di stabilire

un quadro fisico completo, mediante il quale sarà possibile sorvegliare l'evoluzione favorevole o negativa delle eventuali forme sospette riscontrate.

Al fine dell'assegnazione o meno al servizio, vengono considerate le seguenti categorie: 1) soggetti che non presentano alcuna anomalia o i cui difetti rientrano in un quadro morfologico tipico di determinate strutture e di regola non suscettibili di peggioramento;

2) soggetti che presentano dei vizi di portamento o cattive attitudini già di una certa importanza, ma ancora correggibili con la contrazione volontaria di un determinato gruppo di muscoli;

3) soggetti paramorfici le cui alterazioni dell'apparato muscolo-legamentoso non sono più correggibili con un atto volontario;

4) soggetti dismorfici, ossia soggetti in cui è già in atto anche un'alterazione dell'apparato scheletrico.

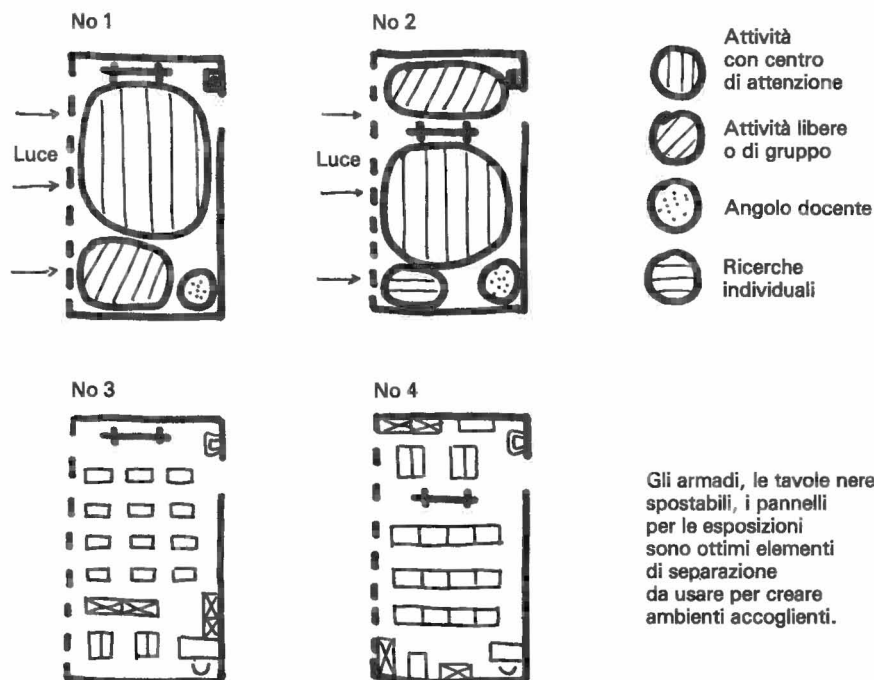
Le categorie 2, 3 e 4 vengono sottoposte al controllo del medico delegato scolastico al quale spetta la diagnosi definitiva, che verrà poi comunicata alla famiglia unitamente ai consigli del caso.

I genitori sono liberi di accettare o meno le prestazioni del servizio.

Le lezioni della durata di 25 minuti, sono inserite durante il normale orario scolastico.

Le modalità di inserimento delle lezioni sono concordate con i docenti o le direzioni scolastiche, secondo le esigenze delle diverse sedi, in modo da intralciare il meno possibile l'apprendimento del ragazzo.

Esempi



Le scuole del cantone sono raggruppate in Comprensori di circa 1000 allievi, ognuno dei quali è affidato ad un docente di ginnastica correttiva, il cui impegno con gli allievi è di 30 ore-lezione settimanali, pari a 60 unità didattiche di 25 minuti effettivi.

I docenti lavorano in stretta collaborazione con i medici delegati e scolastici e con le famiglie.

## 2. Suggerimenti per i docenti

### Disposizioni dei banchi

**Motivazione** - L'elevato numero di ore che i ragazzi trascorrono seduti, unitamente alla delicatezza delle strutture corporee che in fase di crescita si trovano indebolite, favoriscono l'acquisizione di automatismi scorretti con tutte le conseguenze negative che ne possono derivare.

Una corretta disposizione dei banchi è il primo passo per facilitare il mantenimento delle posture consigliate.

«I bambini socializzano in tutti i modi: non è la disposizione dei banchi che realizza questo obiettivo». (Dal rapporto di un direttore didattico)

**Analisi logistica** - Prima di intraprendere qualsiasi cambiamento è opportuno esaminare attentamente: la forma dell'aula, la direzione della luce, il mobilio che si vuole inserire e la presenza di eventuali strutture fisse (entrata, lavandini, ecc.).

**Strutturazione** - Dopo l'analisi, con l'ausilio di uno schema dell'aula, è consigliabile definire degli spazi ben precisi a seconda delle attività. Spazio per l'attività con un centro di attenzione (tavola nera o docente), spazio per l'attività libera o di gruppo, spazio destinato al docente, ecc. (esempi 1 e 2).

Nello spazio per l'attività libera o di gruppo non ci sono limitazioni al tipo di disposizione dei banchi; la stessa sarà dettata dalle necessità. Nello spazio riservato all'attività con un centro di attenzione, il ragazzo deve poter lavorare senza ruotare il tronco per guardare la tavola nera o il docente (esempi 3 e 4).

Gli armadi, le tavole nere spostabili, i pannelli per le esposizioni sono ottimi elementi di separazione da usare per creare ambienti accoglienti.

## Adattamento delle sedie e dei banchi

Questa operazione va eseguita all'inizio dell'anno scolastico e a fine gennaio/inizio febbraio.

La maggior parte delle scuole è dotata di banchi a due posti, per cui bisogna prima procedere alla scelta delle coppie. Tale scelta va fatta secondo la statura (Fig. 1) o, meglio ancora, secondo la lunghezza delle gambe e del tronco dei ragazzi (Fig. 2).

Fig. 1

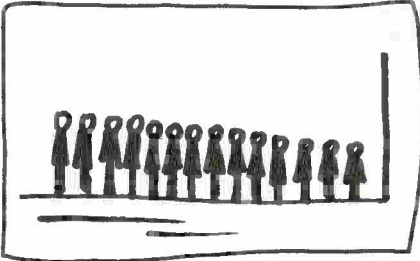
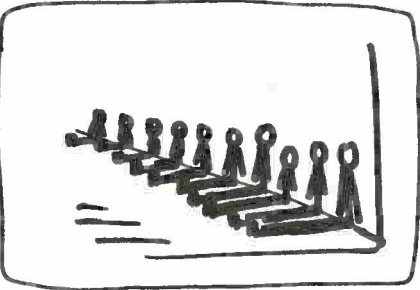


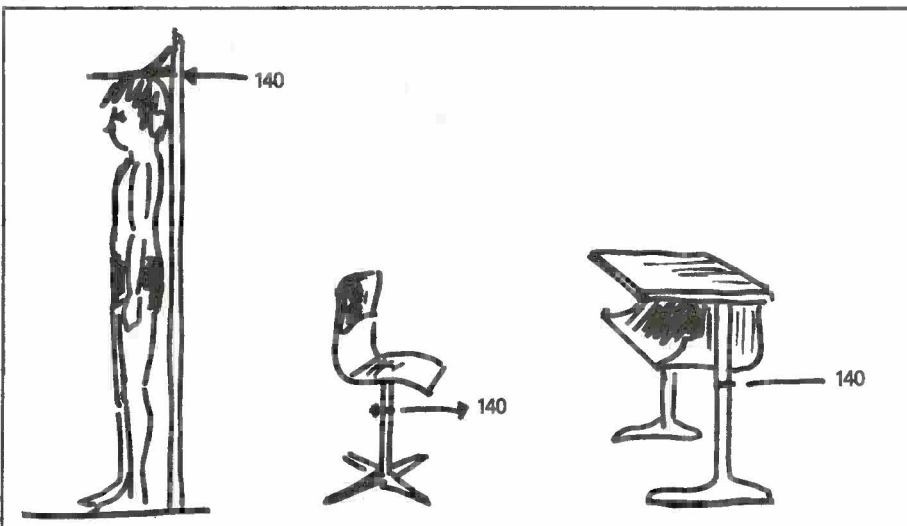
Fig. 2



Dapprima basta mettere gli allievi su di un rango, disposti secondo l'ordine di grandezza e procedere alla selezione. In seguito, dopo aver disposto gli allievi come sopra, si fanno sedere a terra, con il dorso ben dritto appoggiato alla parete e le gambe unite allungate avanti. Si procederà quindi agli accoppiamenti tenendo presente che il fattore più importante è la lunghezza degli arti inferiori.

Per quanto riguarda i banchi e le sedie, alcune ditte forniscono materiale facilmente adattabile (perché già tarato a seconda delle diverse altezze) che richiede unicamente di rilevare la statura dell'allievo e di adattare di conseguenza banco e sedia (Fig. 3).

Fig. 3



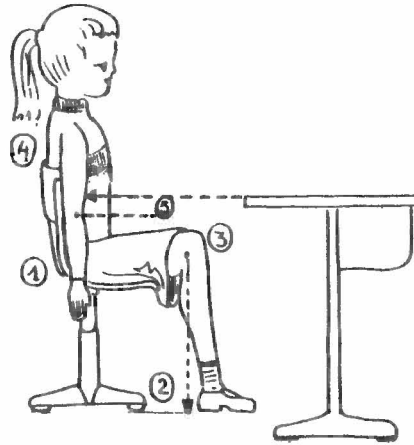
È però sempre opportuno verificare se il ragazzo può sedersi correttamente, perché frequentemente le caratteristiche morfologiche (lunghezza gambe e tronco) non corrispondono al modello adottato dalla ditta. La sedia ed il banco si adattano nel modo seguente.

### LA SEDIA

1. Sedersi su tutto il sedile.
2. Piedi a terra - tallone leggermente avanti rispetto al ginocchio.
3. Ginocchia leggermente più alte delle cosce.
4. Schienale al margine inferiore delle scapole.

### IL BANCO

5. Seduti correttamente, braccia lungo i fianchi - il prolungamento del piano del banco deve arrivare appena sopra la cavità del gomito.

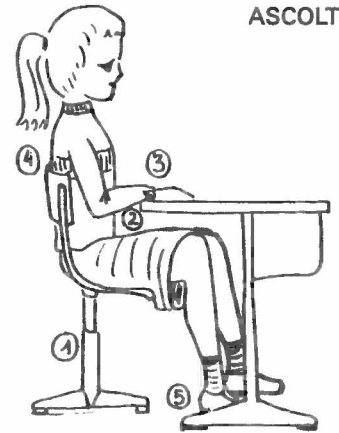


Durante la giornata, a seconda dell'attività svolta, per mantenere le corrette posizioni, si deve osservare quanto segue.

### POSIZIONE DI ASCOLTO

1. Avvicinare la sedia al banco.
2. La distanza tra il banco e il torace deve essere quella di una mano messa per trasverso.
3. Appoggiare i polsi sul margine interno del banco.
4. Appoggiarsi allo schienale mantenendo la schiena diritta.
5. Piedi a terra.

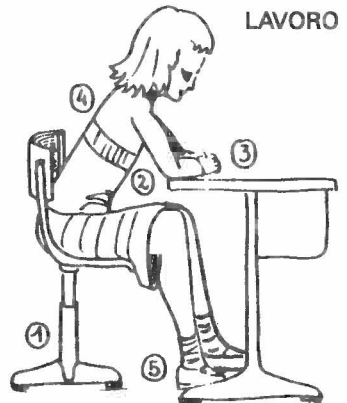
## ASCOLTO



### POSIZIONE DI LAVORO

1. Allontanare la sedia dal banco.
2. La distanza tra il banco ed il torace deve essere quella di due mani messe di trasverso una accanto all'altra.
3. Appoggiare gli avambracci sul piano del banco.
4. Inclinare la schiena verso il banco, mantenendola ben diritta.
5. Piedi a terra.

## LAVORO

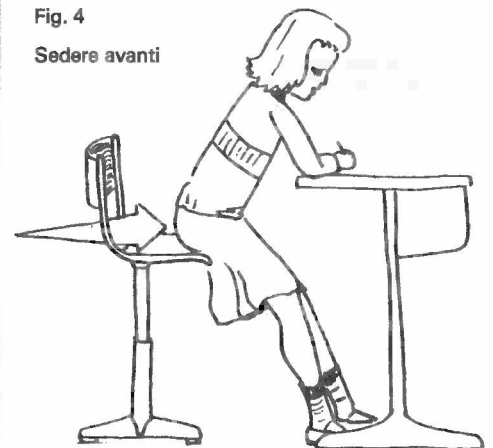


Quando, come ad esempio nelle scuole medie, i ragazzi sono costretti a cambiare frequentemente aula — venendo così a trovarsi in situazioni non adatte alla loro struttura — è sufficiente adottare due semplici accorgimenti.

Se la sedia è troppo alta (Fig. 4), devono sedersi all'inizio del sedile appoggiando i piedi a terra; quando invece è troppo bassa (Fig. 5), basta che allunghino i piedi in avanti fino a quando riescono a sedersi correttamente.

Fig. 4

Sedere avanti



Piedi avanti



Il problema sedia-banco è importante, ma non determinante; determinante è il comportamento dell'allievo.

Se, con l'assistenza dei genitori e dei docenti avrà acquisito gli automatismi corretti, anche nelle circostanze più sfavorevoli saprà sempre tenere un portamento tale da annullare i possibili effetti negativi.

### Raccomandazioni

Una volta inserita la lezione di ginnastica correttiva nell'orario, si abbia cura di mandarvi i ragazzi con la massima puntualità (meglio qualche minuto prima) per non costringere il docente di correttiva a spostarsi per chiamare i gruppi. Le lezioni sono brevi e devono essere sfruttate al massimo.

Quando si presenta la necessità di spostare talune lezioni, è opportuno avvertire tempestivamente il docente affinché si possano prevedere le sostituzioni ed i recuperi.

È auspicabile che il docente di classe assista, quando gli è possibile, a qualche lezione di correttiva. Ciò gli permette di prendere visione del modo di lavorare del docente e degli allievi ed anche di scambiare informazioni che possono sempre tornare utili.

Se qualche ragazzo, durante l'anno scolastico, si trasferisce in un'altra sede del cantone, il docente titolare richiederà al docente di correttiva la scheda antropometrica e la trasmetterà, assieme agli altri documenti, alla direzione della nuova sede. Allo stesso modo, avvertirà tempestivamente il docente di correttiva dell'arrivo di nuovi allievi.

\*

La pratica dei suggerimenti suesposti, considerati globalmente, sembrerebbe richiedere un impegno esagerato. Ma in realtà, per applicare i consigli elencati, bastano un po' di buona volontà e qualche minuto di attenzione giornalieri.

La ginnastica correttiva è un servizio della scuola e come tale va considerata con la dovuta serietà.

È ovvio quindi che se il Servizio chiede la collaborazione dei docenti titolari, gli stessi hanno diritto a tutta l'assistenza necessaria e, di conseguenza, tutte le istanze del Servizio restano aperte ad eventuali loro suggerimenti formulati nell'interesse dei ragazzi.

## 3. Suggerimenti per i genitori

### Osservare i propri figli

L'abitudine all'osservazione del portamento dei propri figli è molto importante. Il fatto di averli sempre sotto gli occhi, ci rende sovente miopi di fronte al nascere ed al pro-

gredire di atteggiamenti perniciosi: non è raro il caso di genitori che non si erano minimamente accorti di difetti anche molto evidenti.

Di ogni ragazzo è pertanto opportuno osservare:

- se cammina, corre, si regge o si siede in modo corretto;
- se consuma le scarpe in modo irregolare (una più dell'altra, soltanto da un lato, ecc.) oppure se le sforma in modo evidente;
- se cammina «falciano», o come un papero, o sulle punte, oppure se inciampa frequentemente un piede nell'altro;
- se non riesce ad unire i piedi quando sta diritto (gambe ad X), oppure se, a piedi uniti, non riesce a congiungere le ginocchia (gambe ad O);
- se, quando si mette in ginocchio, non si siede sui talloni, ma per terra, con i piedi di fianco al sedere;
- se, quando è sdraiato sul ventre, a gambe flesse, riesce a toccare i piedi per terra di fianco;
- se i fianchi, le scapole o le spalle non sono allo stesso livello e presentano forti differenze (la linea di abbronzatura del costume da bagno è una buona spia);
- se la colonna vertebrale vista da dietro non è verticale, ma assume un andamento ad una o più curve;
- se il profilo del tronco si presenta con le curve troppo accentuate (il ventre eccessivamente pronunciato, le spalle sempre in avanti, il dorso arcuato), o appiattite, oppure invertite (la presenza di macchioline scure nella parte bassa della colonna è un campanello di allarme);
- se la testa è tenuta costantemente da un lato, o in avanti, o con il mento sollevato;
- se, flettendo il tronco a gambe tese ed unite, con le braccia penzoloni e le mani giunte, si evidenziano solo da un lato della colonna delle piccole gobbe (amidosi).

Se si nota qualcosa di particolare, non si deve comunque lasciarsi prendere da eccessivi allarmismi.

Il tipo perfetto, se non proprio non esiste, è perlomeno rarissimo. Esistono invece diverse posture, dipendenti da fattori genetici, ambientali, di nutrizione, ereditari, sociali che, se si mantengono entro determinati limiti, sono considerate normali.

Ciò non ci esonera però dalla responsabilità di avvertire gli «addetti ai lavori» (docente di correttiva, medico scolastico o di famiglia) i quali sapranno indicare i rimedi necessari. Non bisogna dimenticare che la fase della crescita è una fase molto delicata durante la quale vengono poste le basi per la salute futura dell'apparato locomotore.

Al giorno d'oggi, soprattutto durante il periodo che va dalla nascita all'inizio dell'obbligo scolastico, quasi tutti i bambini sono sotto il controllo regolare dei medici pediatri i quali ne tengono sotto sorveglianza lo sviluppo e non mancano di dare alle famiglie i consigli necessari.

La vigilanza dei genitori deve diventare più attenta quando tali controlli cessano e specialmente durante i periodi di crescita accelerata e dello sviluppo.

«Il corpo è l'inconscio dell'anima» (C.G. Carus 1789/1810).

Sembrerebbe un paradosso, ma è confermato dall'esperienza quotidiana. Infatti, i

ragazzi timidi, ombrosi, insicuri, chiusi, aggressivi, irrequieti, a volte presentano devianze morfologiche ben definite la cui correzione, per aver successo, non può venire disgiunta dalla comprensione e soluzione dei problemi di carattere psicologico; soluzione che è impensabile raggiungere senza una vigile e amorevole collaborazione della famiglia.

### Lottare contro il sedentarismo

L'abuso dei mezzi di trasporto a motore, le ore passate dai ragazzi seduti a scuola o davanti al televisore in posizioni più o meno «accartocciate», vanno se possibile eliminate o almeno compensate con una sana attività all'aria aperta.

L'escursionismo, lo scautismo, la pratica delle diverse attività sportive in forma non competitiva sono consigliabili da tutti i punti di vista.

### Controllare l'alimentazione

Il ragazzo obeso è frequentemente un infelice che non può reggere al ritmo dei compagni.

Anche in questo campo bisogna agire con buon senso. Se non è corretto mangiare troppo, non lo è neppure il contrario.

I ragazzi necessitano soprattutto di una alimentazione variata, che possa dare al loro organismo tutte le sostanze necessarie per una crescita sana e normale.

La vecchia regola di una colazione sostenuta, un pranzo normale e una cena leggera è sempre validissima. Anche l'apparato digerente ha bisogno di un certo numero di ore di riposo giornaliero.

### Esigere un riposo sufficiente

Il sonno e il riposo sono una esigenza naturale.

Sono ancora troppi i ragazzi che stanno alzati fino a tardi e quasi sempre per seguire programmi televisivi tutt'altro che adatti alla loro età.

Basta osservarli il mattino seguente a scuola per rendersi conto del pessimo servizio che vien fatto loro da genitori troppo permissivi. Lo stesso dicasi per quei genitori che ad ogni fine settimana, il sabato mattina, caricano i bambini in macchina e li scaricano la domenica sera, o per altri che ogni giorno della settimana scarozzano i figli prima a scuola, poi al tennis, in seguito a lezione di balletto, judo o chitarra, per terminare con la ginnastica.

Ci sono dei ritmi di attività e di riposo giornalieri, settimanali ed annuali che, se non vengono rispettati, presto o tardi provocano un crollo fisico e psichico, dal quale è sempre molto difficile riprendersi.

### Per i genitori di chi frequenta le lezioni di ginnastica correttiva

- Prendere contatto con il docente di correttiva più volte all'anno.
- Assistere a qualche lezione per rendersi conto del tipo di lavoro che viene effettuato.
- Farsi spiegare dal docente eventuali esercizi e sorvegliare che vengano eseguiti anche a domicilio.
- Sorvegliare costantemente il portamento ed incoraggiare il ragazzo con il buon esempio e fors'anche eseguendo con lui di tanto in tanto gli esercizi prescritti.

Virgilio Conti