

Gli anni che contano Osserva, rifletti, decidi

Due lezioni televisive preparate da Brunella Belloni e Virgilio Conti (consulenza: Ado Rossi).

Il Servizio cantonale per la ginnastica correttiva, per mezzo delle due lezioni che sono state recentemente trasmesse in gennaio, ha voluto attirare l'attenzione dei genitori, dei docenti e degli allievi sui difetti di portamento (quelli di natura patologica esclusi) e le loro possibili conseguenze. Tali difetti vengono riscontrati nel 70% circa della popolazione scolastica: le cause principali del loro insorgere sono quelle che la vita moderna impone e che si riassumono con l'insufficienza di moto e di vita all'aria aperta, insufficienza che, per la maggior parte, non è purtroppo controbilanciata in modo adeguato dalle ore di ginnastica settimanali fatte in ogni ordine di scuola e dalla pratica delle diverse attività sportive.

L'acquisizione di automatismi corretti nelle posizioni di stare seduti, in piedi, nella deambulazione e gli accorgimenti da adottare nella sistemazione dei banchi di scuola (quando gli stessi non siano disposti nel modo tradizionale), assumono un'importanza capitale ai fini di un armonico sviluppo del ragazzo; sviluppo che, non dimentichiamolo, avviene per la quasi totalità durante il periodo dell'obbligo scolastico.

Sono *gli anni che contano* sia dal profilo psichico, intellettuale ed affettivo sia da quello fisico. Durante il periodo prepuberale e puberale in particolare (periodi di crescita intensa) è necessario dedicare la massima attenzione allo sviluppo del ragazzo per evitare il manifestarsi di situazioni irreversibili che possono avere effetti determinanti nel futuro.

Questo è il concetto guida sul quale vogliamo insistere perché sappiamo che il ragazzo, per sua natura, è portato a sottovalutare ciò che non ha effetto immediato. Da qui l'importanza degli interventi dei genitori e dei docenti al fine di aiutarlo a superare i momenti di debolezza, di stanchezza o di distrazione cui fatalmente va incontro.

Siccome troppo sovente si è portati a vedere negli altri ciò che molte volte ignoriamo di noi stessi, con il filmato introduttivo s'è voluto invitare il telespettatore a prendere coscienza del problema. Le sequenze presentate non sono state girate ad arte, ma sono la fedele ripresa di quanto quotidianamente si può vedere a casa, in scuola, nei cortili per la ricreazione o sulle strade.

Osservare dunque: meglio, imparare ad osservarci per scoprire tempestivamente gli atteggiamenti scorretti che involonta-

riamente o abitualmente assumiamo, per poter intraprendere un'opera di controllo costante del portamento.

In seguito, con alcuni esempi, sono state analizzate le cause anatomiche di origine meccanica che portano all'insorgere dei difetti ed in particolare la relazione costante fra muscoli ed ossa.

Il muscolo è l'elemento elastico che, grazie alla facoltà che ha di contrarsi (accorciamento) e di distendersi (allungamento), permette il movimento.

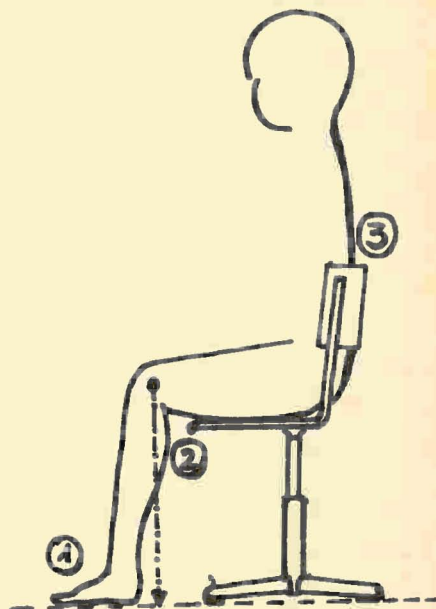
Le ossa sono elementi rigidi di sostegno, ai quali i muscoli sono di regola collegati. Con la prima esperienza s'è cercato di dimostrare che, fra due muscoli distribuiti sullo stesso segmento ed aventi la stessa funzione, quello più corto esprime una forza maggiore. Il risultato di questa disparità di forza è stato analizzato nel secondo e nel terzo esempio riproducenti in modo schematico l'effetto del lavoro muscolare sulla colonna vertebrale.

Riflettere. Se si mantengono a lungo posizioni scorrette, si favorisce l'accorciamento di determinate masse muscolari e l'allungamento delle masse opposte o antagonistiche, con la sempre più accentuata curvatura dei segmenti ossei a cui le stesse sono collegate. In particolare si constateranno un aumento o una diminuzione delle curve fisiologiche della colonna vertebrale, l'accentuarsi dell'anteriorizzazione delle spalle, l'insorgere di dislivelli (difetti illustrati in una breve serie di animazioni), che, se trascurati, da semplici difetti di portamento possono evolvere in forme paramorfiche, ancora correggibili attraverso la pratica quotidiana di esercizi correttivi specifici, oppure in forme dismorfiche, per le quali dato l'insorgere di alterazioni di ordine strutturale, è indispensabile ricorrere a cure ortopediche specialistiche.

Decidere. Le decisioni da prendere per non incorrere nel pericolo di acquisire automatismi negativi e le indicazioni necessarie (modo di regolare l'altezza delle sedie e dei banchi, le posizioni corrette di lavoro e di ascolto, gli accorgimenti da adottare per la disposizione dei banchi nelle classi dove gli stessi non sono disposti in modo tradizionale, la scelta delle cartelle e l'esatto modo di portarle ecc.) sono state il tema dell'ultima parte della trasmissione.

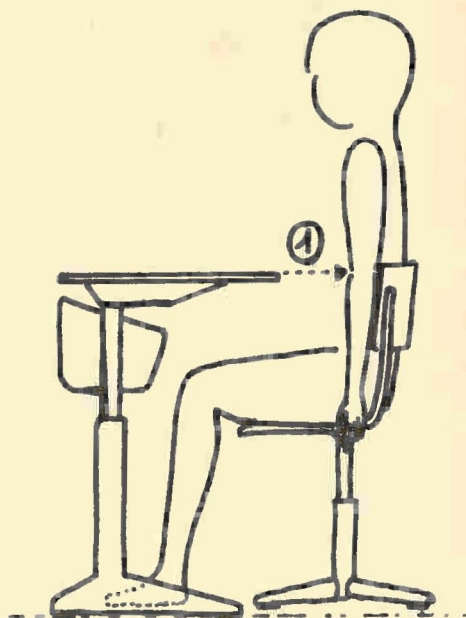
Come si regola la sedia

1. Entrambi i piedi devono appoggiare completamente sul pavimento leggermente avanti rispetto al ginocchio.
2. La fossa poplitea e un piccolo tratto della parte inferiore della coscia non devono toccare il margine anteriore della sedia.
3. Lo schienale deve arrivare all'altezza del limite inferiore delle scapole.



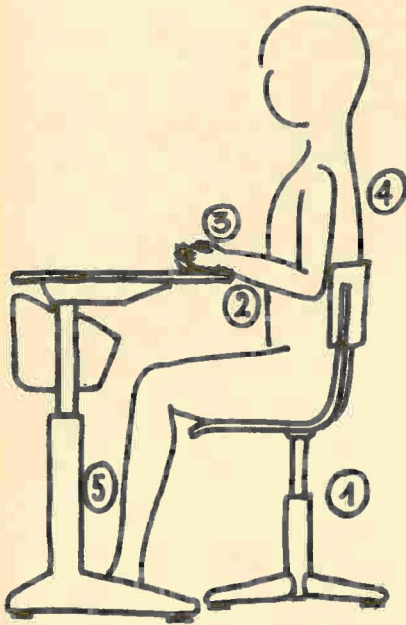
Come si regola il banco

1. Il ragazzo deve stare seduto in modo corretto con le braccia abbassate lungo i fianchi. Il prolungamento ideale del piano del banco deve arrivare nella cavità del gomito.



Posizione di ascolto

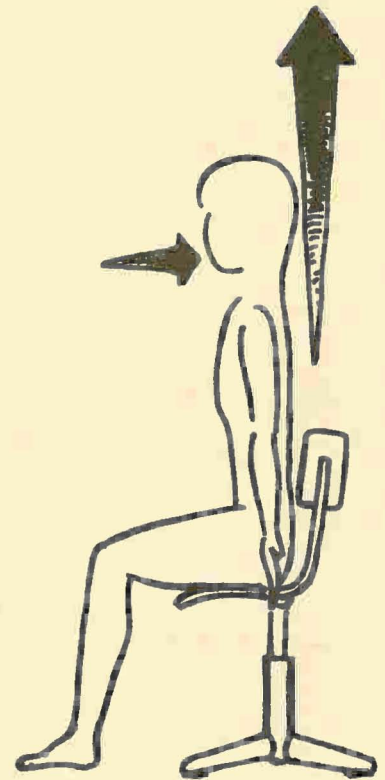
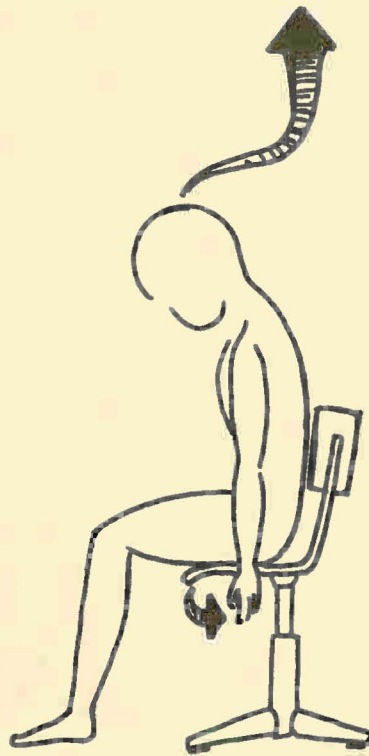
1. Avvicinare la sedia al banco.
2. La distanza tra il banco e il torace deve essere quella di una mano messa per traverso.
3. Appoggiare i polsi sul margine interno del banco.
4. Appoggiarsi allo schienale mantenendo la schiena diritta.
5. Gambe unite e piedi a terra.



Esercizio da eseguire in classe

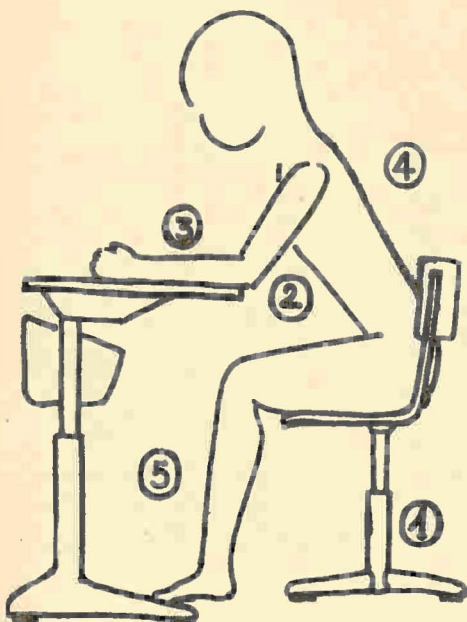
Seduti, rilassarsi leggermente, braccia abbandonate lungo i fianchi, gambe unite e piedi a terra leggermente avanti rispetto al ginocchio.

1. Raddrizzarsi lentamente partendo dal basso, inspirando e senza sollevare le spalle.
2. Rientrare il ventre e retrarre il mento.
3. Ruotare i pollici verso l'esterno fino ad avere la mano messa di taglio rispetto alla coscia (dove è possibile sfiorare con le braccia i margini dello schienale ma senza forzare).
4. Stringere le gambe.
5. Mantenere l'allungamento per 5 o 6 secondi, respirando normalmente, poi rilassarsi lentamente espirando e tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere l'esercizio per due o tre «colpi», da sei a otto volte durante la giornata.



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 traverso una accanto all'altra.
3. Appoggiare gli avambracci sul piano del banco.
4. Inclinare la schiena verso il banco, mantenendola ben diritta.
5. Gambe unite e piedi a terra.



Osservazioni supplementari

1. Lo spazio tra coscia, ginocchio e banco deve lasciare una certa libertà di movimento.
2. Dove è possibile, quando si legge, il piano del banco deve essere inclinato.
3. Nelle aule con i banchi disposti ad «U» è opportuno ruotare i banchi delle file esterne di circa 45 gradi in modo che il ra-

gazzo venga a trovarsi, girato, quasi frontalmente verso la tavola nera.

4. La disposizione a banchi contrapposti è *sconsigliabile* quando si tratta di copiare dalla tavola nera: se invece la scolaresca deve soltanto ascoltare, la disposizione può essere mantenuta avendo però l'accortezza di spostare le sedie in modo che tutti siano disposti frontalmente rispetto al centro di attenzione.

Concludendo possiamo dire che il problema sedia-banco è importante ma non determinante. Determinante è il comportamento dell'allievo quando, seduto al banco, svolge una qualsiasi attività o ascolta il docente. Anche in banchi e sedie modernissimi e perfettamente adattati alla sua statura l'allievo può assumere atteggiamenti sbagliati che, se non corretti nei primi anni di scuola, si trasformano a poco a poco in posture abituali, quindi fisse, tali da recare danni irreversibili. Intendiamoci: non è che si chieda all'allievo di restare ininterrottamente durante le

ore di scuola in atteggiamenti di ipercorrezione; è bene anzi che egli si muova, si rilassi anche, cambi posizione di tanto in tanto: è *essenziale che egli non persista abitualmente in atteggiamenti scorretti*. Determinante è dunque l'opera di intelligente vigilanza del docente, specie nelle prime classi, a complemento del lavoro svolto dagli insegnanti di ginnastica correttiva, *affinché giorno dopo giorno l'allievo sia guidato verso forme comportamentali corrette, prenda coscienza delle stesse e le trasformi in veri e propri automatismi*.