



## IL MAL DI SCHIENA: l'importanza della prevenzione in età pediatrica

### Anche i bambini possono soffrire di mal di schiena?

Tra il 12% e il 50% di bambini e adolescenti riferisce di aver avuto mal di schiena.

La percentuale dei bambini con mal di schiena aumenta con l'età.

### Sapevi che chi ha sperimentato il mal di schiena da bambino è più soggetto a soffrire di mal di schiena anche da adulto?

Gli interventi di prevenzione in età pediatrica possono trasmettere ai bambini abitudini e stili di vita più salutari. È possibile educare i bambini a muoversi e a usare il corpo correttamente in tutte le attività giornaliere.

#### EFFICACIA DEI PROGRAMMI DI EDUCAZIONE NELLE SCUOLE

Se negli adulti modificare abitudini posturali e di movimento ormai consolidate può essere difficile e richiedere tempo, l'infanzia e l'adolescenza rappresentano delle finestre di opportunità in termini di apprendimento motorio e adattabilità. Per questo l'incontro tra la scuola e la figura professionale del fisioterapista, che possiede specifiche competenze in campo preventivo e di promozione della salute, costituisce una grande opportunità. Recenti studi scientifici svolti in Europa e nel mondo dimostrato che interventi educativi svolti a scuola sono efficaci nel modificare sia le conoscenze dei bambini che i comportamenti rispetto alla salute della schiena.

#### «LA SCHIENA VA A SCUOLA»: CHE COS'È?

È un progetto di prevenzione primaria del mal di schiena in età pediatrica, realizzato dai fisioterapisti dell'Associazione Italiana di Fisioterapia (AIFI).

#### COME SI SVOLGE IL PROGETTO?

Il progetto **La Schiena va a Scuola** viene condotto da fisioterapisti AIFI appositamente formati. Sono previsti 2 incontri che il fisioterapista svolge in classe con i bambini e 1 incontro dedicato a genitori e insegnanti.

**INCONTRI CON I BAMBINI** . . . consentono ai bambini di acquisire le conoscenze necessarie a prendersi cura della propria schiena.

**INCONTRO CON GLI ADULTI** . . . ha l'obiettivo di coinvolgere genitori e insegnanti nel progetto educativo, al fine di facilitare la messa in pratica delle conoscenze acquisite dai bambini durante gli incontri in classe.

#### COME ACCEDERE AL PROGETTO



**PER LE SCUOLE** . . . visitate il sito [schiena.aifi.net](http://schiena.aifi.net) e compilate l'apposita scheda di iscrizione. La segreteria nazionale prenderà in carico la vostra richiesta e attiverà il progetto in base alla disponibilità di fisioterapisti formati sul territorio. Se la scuola viene contattata direttamente dal fisioterapista docente nell'ambito del progetto l'iter è lo stesso.

**SE SEI UN GENITORE** . . . informa un insegnante del progetto o proponilo al Dirigente Scolastico della scuola che frequenta tuo figlio/o.