



#abbraccidiprevenzione

Back to school

Prenota il tuo appuntamento presso il
Poliambulatorio Kormed più vicino a te.



Ritorno a scuola: controlla la vista, la postura e la schiena. Un esame completo per partire col piede giusto

Durante la crescita, molte **alterazioni visive o posturali** non danno sintomi evidenti e si manifestano con disturbi sfumati: mal di testa ricorrente, stanchezza nella lettura, posture asimmetriche. Individuarli può aiutare i ragazzi a vivere meglio la scuola e le loro attività.

Hai mai notato se tua figlia o tuo figlio si avvicina troppo al quaderno? Lamenta mal di testa dopo aver studiato o si stanca leggendo? Inclina sempre il capo? Ha le spalle ad altezze diverse?

Oltre alla vista, è importante osservare anche gli strumenti e le **abitudini quotidiane** dei ragazzi.

Lo zaino, in particolare, ha un impatto significativo sulla postura.

Se troppo pesante o portato nel modo sbagliato, costringe muscoli di schiena e spalle a uno sforzo eccessivo, provocando affaticamento, dolori e possibili alterazioni nell'equilibrio e nell'andatura.

Lo zaino non deve superare il 10-15% del peso corporeo.

Per supportare al meglio la salute di tua figlia o figlio, può essere utile rivolgersi a specialisti. Le **visite fisiatriche e ortopediche** esaminano postura e struttura muscolo-scheletrica. Se necessario, il medico potrebbe consigliare una radiografia per escludere condizioni come la scoliosi. Una **valutazione posturale** può rivelare squilibri o abitudini scorrette. La **visita oculistica** permette inoltre di identificare eventuali difetti visivi. Al termine dei controlli, se necessario, verranno fornite indicazioni su come intervenire.

Un controllo precoce di vista e postura permette di intervenire prima che piccoli disturbi diventino condizioni che potrebbero interferire con il benessere e il rendimento scolastico.

Vista e postura sono interconnesse.

Un difetto visivo può far assumere posizioni compensatorie per vedere meglio. Queste posture scorrette, mantenute nel tempo, causano tensioni muscolari, squilibri posturali e influenzano anche l'equilibrio. Tutto questo può aumentare le difficoltà nel concentrarsi e nello svolgere le attività scolastiche. Non basta controllare solo occhi o schiena: è fondamentale una visione d'insieme.

L'inizio della scuola è il momento giusto per **controllare la salute dei ragazzi**. Durante l'estate sono cresciuti e ora affronteranno nuove sfide: lunghe ore al banco, lo zaino pesante, lo studio intenso. Un controllo adesso può evitare che piccoli squilibri diventino abitudini scorrette difficili da correggere.

I problemi visivi possono influenzare direttamente la postura.



Prenota oggi il tuo check-up



Kormed e la rete della salute a 360°, dove competenza e professionalità si uniscono a un approccio umano e personalizzato, mettendo sempre la persona al centro di ogni percorso di cura.

