

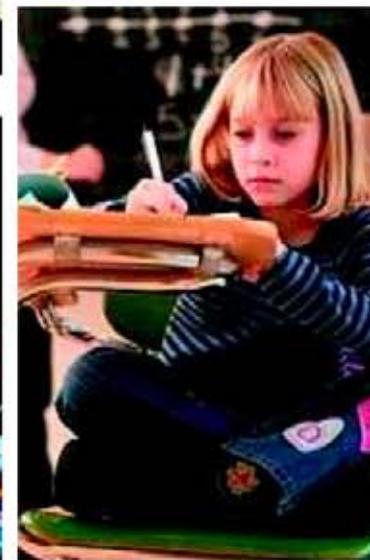
La vista e l'apprendimento scolastico

OCCHIO ALLA POSTURA

di Vittorio Roncagli*

*Medico Optometrista, psicologo del Centro Visus Sport Vision - Cervia e componente del Comitato scientifico del Master in valutazione e rieducazione delle disfunzioni visuo-posturali dell'Università Sapienza di Roma, facoltà di Medicina e Chirurgia, dipartimento di Medicina Sperimentale

Come riportato nella prima parte di questa rubrica (pubblicata nel numero precedente di 'Cervia, il giornale della città'), sono molteplici le correlazioni fra la vista e numerose altre componenti legate allo sviluppo del bambino e all'apprendimento scolastico. E' importante capire che durante l'età evolutiva i bambini tendono a somatizzare comportamenti inadeguati. Scoliosi, miopia, deficit di convergenza, disallineamento degli assi visivi (*forie*), ridotte abilità visive binoculari, sono solo alcuni degli aspetti più frequenti che si osservano nel corso dello sviluppo dei bambini e che si correlano con l'abitudine ad assumere abitudini posturali scorrette. Prevenire e risolvere la moltitudine di cause che portano i bambini ad assumere abitudini posturali sbagliate non è facile, ma ci sono alcuni piccoli accorgimenti che, se conosciuti ed applicati nella quotidianità, possono prevenire o alleviare le conseguenze. Iniziamo in questa seconda parte della rubrica a proporre alcuni suggerimenti pratici per migliorare il comportamento posturale dei bambini durante le attività sedentarie. Nel numero successivo ne analizzeremo altri.



l'apprendimento, diminuiscono con il numero di ore impegnati nella stessa posizione alla stessa distanza.

- Durante la lettura e tutte le altre attività visive per vicino è utile effettuare periodicamente delle soste e distrarre l'attenzione fissando oggetti distanti. Quando si è impegnati a leggere per molto tempo è buona regola posizionare un segnalibro qualche pagina più avanti di quella che si sta leggendo. Quando si arriva a tale pagina, è il momento di effettuare una breve sosta. Dopo aver letto per un certo tempo può succedere che la visione per lontano sia lievemente sfuocata. Se questo avviene, occorre mantenere lo sguardo per lontano per alcune decine di secondi fino a quando la visione ritornerà normale. Ammicciare ripetutamente per qualche secondo sarà di aiuto.

3. MANTENERE UNA POSTURA ADEGUATA.

La posizione di lettura risulta spesso scorretta non solo negli adolescenti ma anche negli adulti. Molti bambini leggono eccessivamente adagiati nei divani, altri leggono distesi a letto, altri distesi su un fianco o distesi a pancia in giù sul letto. Leggere in posizioni scorrette è molto sconveniente e dovrebbe essere sistematicamente evitato.

- La posizione ideale è quella seduti a un tavolo con la sedia di altezza tale da permettere di mantenere la schiena

quasi diritta. Per i bambini più piccoli è molto utile utilizzare un tavolo e una sedia di dimensioni appropriate.

4. OTTENERE UN'INCLINAZIONE OTTIMALE DEL TESTO.

Molte persone leggono in posizioni ergonomicamente svantaggiose in quanto la scrivania o la sedia non sono adeguatamente proporzionate in altezza. Gli scolari di qualche decennio fa potevano beneficiare dei banchi di scuola inclinati. Purtroppo questa buona abitudine si è persa nel tempo ma è recuperabile facilmente ed economicamente.

- Per facilitare il mantenimento di una postura adeguata può essere molto utile utilizzare un leggio sul tavolo sul quale posizionare il libro. In commercio esistono tanti tipi di leggio, di legno, di plastica, di plexiglas ed esistono ditte specializzate nella produzione di leggio che possono essere adattati a qualsiasi tavolo. Il leggio permette di tenere il libro inclinato di circa 20-25 gradi favorendo una posizione corretta della testa, una distanza di lettura più arretrata e permettendo al libro di essere adeguatamente illuminato.

1. UTILIZZARE UNA DISTANZA ADEGUATA PER LE ATTIVITÀ VISIVE DA VICINO.

La distanza di lettura inadeguata è una delle maggiori cause di affaticamento visivo. Sebbene occorrono specifici test per misurare esattamente la distanza di lettura ottimale, ciascuno può ricavare con buona approssimazione la propria distanza minima di lettura.

- Per calcolare la propria distanza minima di lettura basta appoggiare il pugno della mano destra sotto il naso e posizionare il foglio di lettura non più vicino del gomito (distanza di Harmon). Molti bambini e adolescenti abituati a posizionare il viso molto vicino al quaderno avranno difficoltà a leggere e scrivere a una distanza corretta. E' indispensabile che il bambino venga reso consapevole che è indispensabile tenere una distanza corretta dal foglio e che con l'aiuto dei genitori provi quotidianamente a tenere il quaderno a distanza progressivamente più adeguata. E' possibile che occorrono settimane o mesi prima di riuscire a farlo ma una volta raggiunto il risultato la distanza abituale di lettura risulterà spontaneamente molto più simile a quella corretta.

2. EFFETTUARE SOSTE PERIODICHE.

Il rendimento visivo durante la lettura, e di conseguenza la velocità, il comfort,

Nelle foto, alcuni comportamenti scorretti che vanno evitati.

(2° parte - Segue)