



**ASSOSALUTE**

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

**NOTA STAMPA**

**Attenzione alla schiena**

**SI RITORNA A SCUOLA: NON LASCIAMOCI PIEGARE DAL “PESO DELLA CULTURA” E DELLA ROUTINE**

**I consigli di ASSOSALUTE per mettere al riparo la nostra schiena**

**Roma, 3 settembre 2015** – Le vacanze sono ormai concluse, le scuole stanno per riaprire e si riprende la routine lavorativa che si presenta con tutti i suoi “pesi”, non solo psicologici ma anche fisici. La borsa con il portatile, le buste della spesa e le cartelle dei ragazzi... tutti “pesi” che mettono a dura prova la nostra schiena.

*“Spesso la nostra schiena risente delle nostre cattive abitudini quotidiane e da una postura errata è facile che arrivino i dolori”* spiega il **Dottor Riccardo Minola, Chirurgo Ortopedico, Presidio Ospedaliero Capitanio** *“Soprattutto per i più piccoli gli zainetti scolastici non dovrebbero mai superare il 10% del peso del bambino che li porta. Ad esempio un bimbo di 30 kg non dovrebbe avere sulle spalle più di 3 kg di libri, diari e quaderni. A fare la differenza è anche il tempo in cui la schiena è costretta a portare un determinato peso: se solo dalla macchina all’ingresso della scuola o per un tragitto più lungo fino a casa”.*

Non solo i più piccoli rischiano di esporre la schiena a pesi eccessivi, ma anche gli adulti, tra lavoro e casa, devono fare attenzione. Cosa fare quindi per cercare di prevenire dolore o problemi alla schiena?

*“Per i più grandi è importante fare attenzione a tutti quei pesi che quotidianamente si portano dietro. Penso alla borsa per le donne, che si fa più pesante quando diventano neo mamme, o alla borsa del pc e alla spesa per i papà”* **prosegue il Dott. Minola** *“Consigliabile non portare il peso sempre sulla stessa spalla o alternare con una tracolla o un manico così da non rischiare di infiammare l’articolazione della spalla”.*

Nel caso in cui l’attenzione non bastasse e si manifestasse un dolore alla schiena un valido aiuto può arrivare dai **farmaci di automedicazione o da banco**, riconoscibili **grazie al bollino rosso che sorride apposto sulla confezione** e acquistabili **senza ricetta medica** perché nel loro impiego diffuso e di lungo corso si sono dimostrati **sicuri, efficaci** ed hanno ricevuto un’apposita autorizzazione da parte dell’Autorità Sanitaria.

### **I Principi Attivi disponibili:**

- **Antinfiammatori/Analgesici:** aceclofenac, acido acetilsalicilico, acido flufenamico in associazione, derivati dell'acido salicilico, dexketoprofene, diclofenac, dietilamina in associazione, etofenamato, ibuprofene, naprossene, ketoprofene, piroxicam, paracetamolo, capsaicina, d-cafora
- **Miorilassanti muscolari:** Mefenesina in associazione

### **I Consigli di ASSOSALUTE PER I GENITORI:**

#### **Per i bambini:**

- Alla scrivania come nel banco assicurati che la seduta sia bassa così da non assumere una posizione ricurva.
- Preferire zaini più semplici rispetto a quelli moderni che sicuramente sono più belli ma spesso troppo elaborati e pesanti anche vuoti.
- Provare a dividersi i libri da portare con i compagni di banco, così il carico di ognuno sarà in parte dimezzato.
- Preferire zaini con lo schienale rigido, per far sì che il peso non si scarichi verso il basso, e con bretelle larghe e imbottite per non creare sbucciature sulla pelle delle spalle se occorre portare molti libri
- Regolare le bretelle alla stessa altezza per consentire una perfetta adesione dello zaino alla schiena, senza farlo scendere sotto il bacino

#### **E per i grandi:**

- Quando si va a fare una spesa molto sostanziosa e pesante, es. una cassa d'acqua minerale, è consigliabile l'uso di un carrello così da non dover sollevare nessun peso.
- Cercare di alleggerire il più possibile le borse, evitando quelle troppo grandi che spesso si rischia di riempire con pesi inutili.

**Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it) il nuovo portale dell'automedicazione.**