

CONSIGLI AI GENITORI

- Nel periodo che va dalla nascita del bambino a quello in cui lo stesso è in grado di sostenersi da solo, si usi l'accortezza, quando lo si debba tenere in braccio, di spostarlo a intervalli di tempo regolari dal braccio destro a quello sinistro. Anche se non è provato, non si può escludere che l'abitudine di tenere il bambino sempre sullo stesso braccio possa presentare un certo margine di rischio. Lo stesso si dica per chi ha cura del bambino specialmente se è ancora in giovane età e a sviluppo osseo non ancora ultimato. Tipico è il caso di abitudini scoliotiche acquisite da ragazze abituate a portare il fratellino, o la sorellina, sempre sul medesimo braccio.
- Non si forzi il bambino a mettersi a sedere, a stare in piedi o a muovere i primi passi. Egli si metterà da solo a sedere o in posizione eretta appena il suo apparato osteo-muscolare avrà raggiunto un indispensabile grado di efficienza. "Girelli" tradizionali, o in sospensione, o altro che faccia gravare il peso del corpo su una cintura braccia ancora molto deficitaria in rapporto all'apparato suddetto, sono da scongiurare.
- Nelle prima infanzia: si controlli il modo di camminare dei bambini; nei casi di andature irregolari, ci si consulti con il medico di famiglia o, se quest'ultimo lo riterrà necessario, con lo specialista ortopedico.
- Sempre nella prima infanzia e particolarmente nell'età pre-puberale (dai 6 ai 12 anni): si faccia in modo di evitare che i bambini assumano abitudinalmente vizi posturali, posizioni "comode" cioè, che a lungo andare possono trasformarsi in veri e propri automatismi che concorrono, spesso in modo determinante, all'insorgere dei difetti di portamento (l'abitudine, ad esempio, delle bambine e delle ragazze di appoggiarsi, nella posizione in piedi, su una sola gamba, della quale già si parla nell'articolo "Cause dei difetti di portamento").
- Ancora nell'età sopracennata e maggiormente in quella puberale (10/14 anni): curare che le ore di sonno dei ragazzi siano sempre abbondanti. Quanti sono i genitori che si dimostrano ancora troppo indulgenti al momento di allontanare i figlioli, magari ancora in tenera età, la sera, dal televisore? Si abituiamo i ragazzi a dormire, sin dalla prima infanzia, in letti piuttosto rigidi e con cuscini bassi.
- Si dia ai piccoli occasione di movimento. E' la stessa medicina, già nelle più antiche scuole, a porre tra le leggi fondamentali della vita il movimento. Occorre pure persuadere i genitori che nel moto (e non nella "moto" o nella "motoretta") sta la salute, guidarli verso attività giuocistiche e sportive che rispondano alle reali esigenze del loro organismo. E' pure necessario evitare premature attività agonistiche, specie quando i giovani non possono contare su un attento, e non occasionale, controllo medico.
- E' bene non essere indulgenti nel concedere ai ragazzi la dispensa dalle lezioni di ginnastica: si faccia loro presente che, tranne nei casi di grave impedimento, è peccato perdere, per malanni spesso immaginari o comunque insignificanti, quelle poche occasioni in cui, settimanalmente, si combattono i danni derivanti da ore e ore di immobilità.
- Un consiglio ora per i genitori i cui figli seguono le lezioni di ginnastica correttiva: i docenti assegnano agli scolari loro affidati pochi, semplici, quindi di facile esecuzione, esercizi da eseguire almeno una volta al giorno a casa, affinché l'effetto curativo o preventivo degli esercizi stessi possa completare quello acquisito nelle normali lezioni che si svolgono durante le ore di scuola. Queste lezioni non possono, per la forzata brevità della loro durata, porre rimedio da sole a situazioni a volte assai delicate. E da ultimo: i docenti di ginnastica correttiva sono, in qualunque momento, a disposizione di quei genitori che desiderano avere spiegazioni sull'entità delle anomalie di portamento riscontrate o prendere diretta conoscenza dei programmi assegnati ai loro figli. Il loro interessamento servirà, oltre tutto, a infondere nei docenti un'ulteriore maggiore fiducia nell'opera che essi hanno intrapreso a favore dei nostri allievi.