

UNIVERSITA' CATTOLICA DEL SACRO
CUORE DI MILANO

Interfacoltà di Scienze della Formazione e
Medicina e Chirurgia

Corso di Laurea in Scienze e Tecniche delle
Attività Motorie Preventive e Adattative

BACK SCHOOL PER GLI STUDENTI:
ESPERIENZA PERSONALE

Relatore:
Chiar.mo Prof. Benedetto TOSO

Tesi di Laurea di:
Nicola BASILICO
Matr. N° 3609834

INTRODUZIONE

- Obiettivo tesi:
necessità di insegnare agli studenti di scuola elementare le giuste posture statiche e dinamiche per prevenire e/o curare il mal di schiena

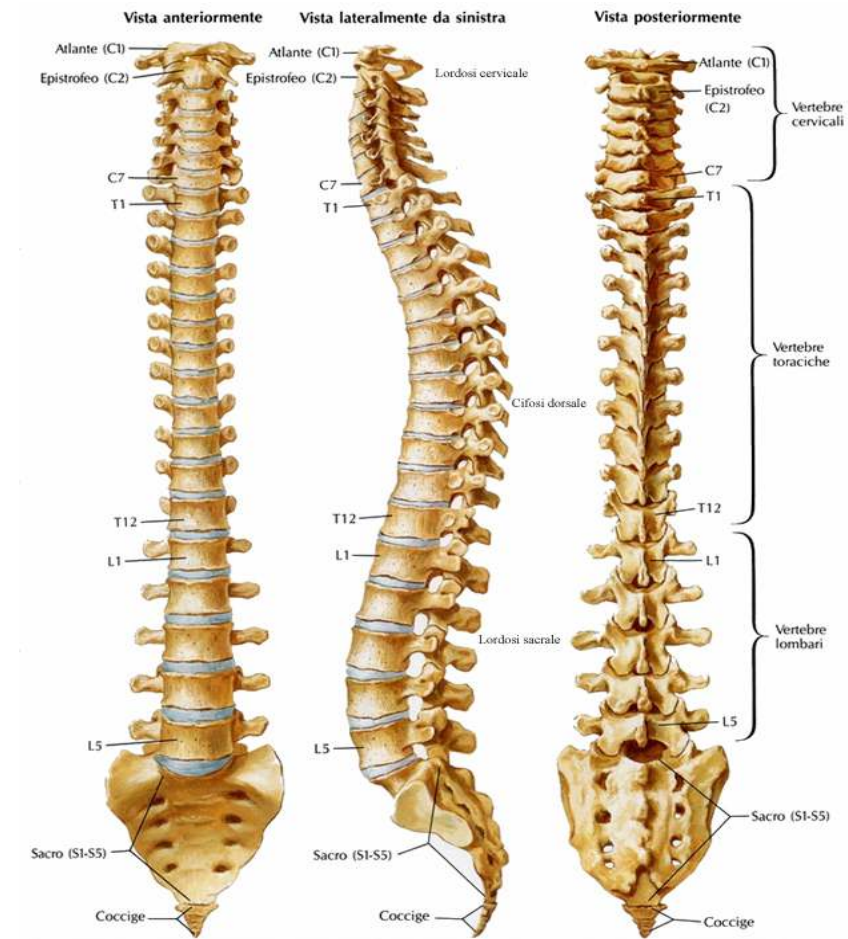
IL PROGRAMMA DI BACK SCHOOL PER GLI STUDENTI

- **Primo cardine: informazione**
- Secondo cardine: ginnastica preventiva e antalgica
- Terzo cardine: uso corretto del rachide
- Quarto cardine: tecniche di rilassamento
- Quinto cardine: alimentazione e stile di vita
- Sesto cardine: consuetudine alle attività motorie

SUSSIDI DIDATTICI UTILIZZATI



Modello anatomico del rachide



Anatomia del rachide

IL PROGRAMMA DI BACK SCHOOL PER GLI STUDENTI

- Primo cardine: informazione
- **Secondo cardine: ginnastica preventiva e antalgica**
- Terzo cardine: uso corretto del rachide
- Quarto cardine: tecniche di rilassamento
- Quinto cardine: alimentazione e stile di vita
- Sesto cardine: consuetudine alle attività motorie

Secondo cardine: ginnastica preventiva e antalgica

- Presa di coscienza del rachide
- Stabilizzazione e protezione del rachide durante gli sforzi
- Metodo Alexander

IL PROGRAMMA DI BACK SCHOOL PER GLI STUDENTI

- Primo cardine: informazione
- Secondo cardine: ginnastica preventiva e antalgica
- **Terzo cardine: uso corretto del rachide**
- Quarto cardine: tecniche di rilassamento
- Quinto cardine: alimentazione e stile di vita
- Sesto cardine: consuetudine alle attività motorie

Terzo cardine: uso corretto del rachide

- Seduta dinamica
- Posizione della sfinge
- Sollevamento e trasporto dello zaino

IL PROGRAMMA DI BACK SCHOOL PER GLI STUDENTI

- Primo cardine: informazione
- Secondo cardine: ginnastica preventiva e antalgica
- Terzo cardine: uso corretto del rachide
- **Quarto cardine: tecniche di rilassamento**
- Quinto cardine: alimentazione e stile di vita
- Sesto cardine: consuetudine alle attività motorie

Quarto cardine: tecniche di rilassamento

- Respirazione diaframmatica
- Grounding

Quarto cardine: tecniche di rilassamento

- Palming in posizione seduta
- Palming in posizione della sfinge
- Sunning

IL PROGRAMMA DI BACK SCHOOL PER GLI STUDENTI

- Primo cardine: informazione
- Secondo cardine: ginnastica preventiva e antalgica
- Terzo cardine: uso corretto del rachide
- Quarto cardine: tecniche di rilassamento
- **Quinto cardine: alimentazione e stile di vita**
- Sesto cardine: consuetudine alle attività motorie

IL PROGRAMMA DI BACK SCHOOL PER GLI STUDENTI

- Primo cardine: informazione
- Secondo cardine: ginnastica preventiva e antalgica
- Terzo cardine: uso corretto del rachide
- Quarto cardine: tecniche di rilassamento
- Quinto cardine: alimentazione e stile di vita
- **Sesto cardine: consuetudine alle attività motorie**

GLI OBIETTIVI

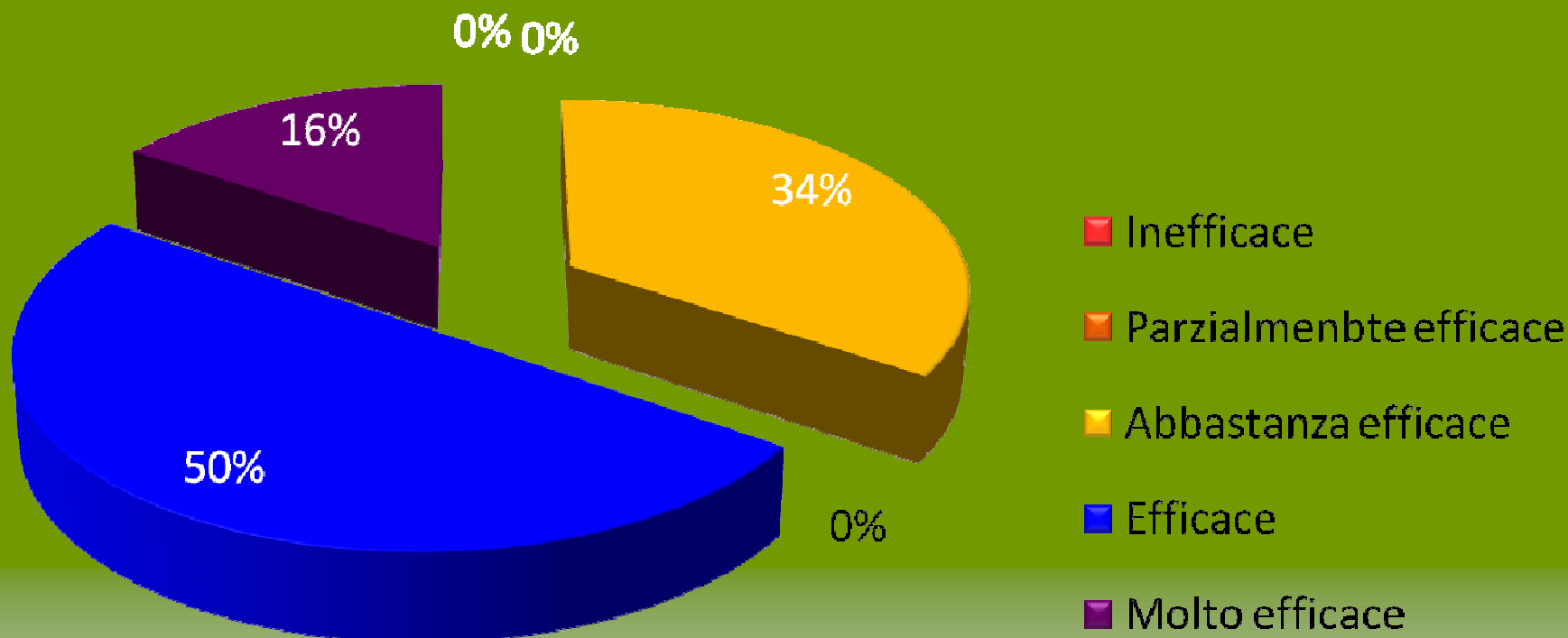
Raggiungimento degli obiettivi da parte degli studenti

TOTALE STUDENTI: 58

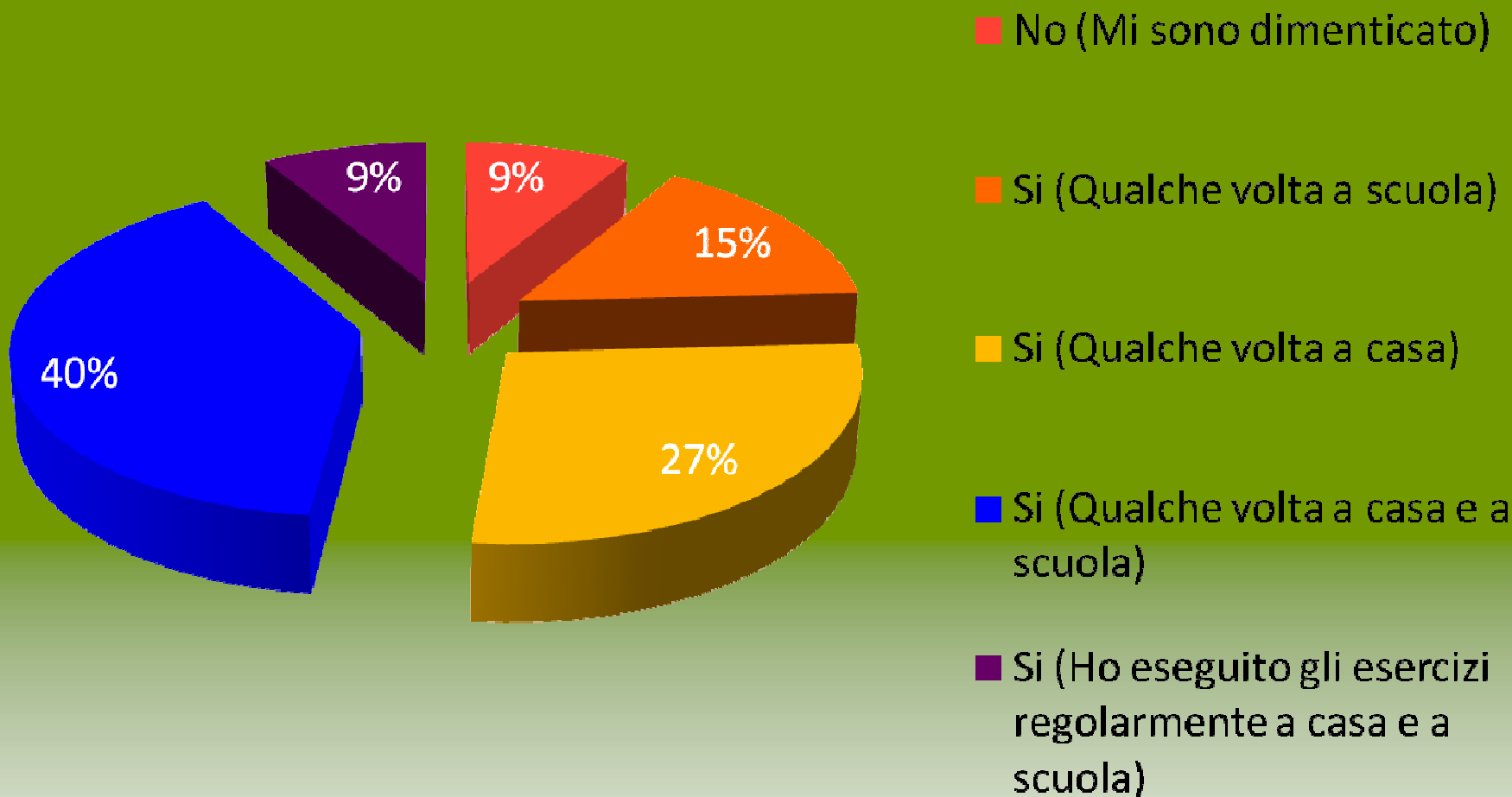
1° CARDINE: INFORMAZIONE	
1. Conoscenza della colonna vertebrale e delle sue funzioni	51
2. Conoscenza dell'importanza delle curve fisiologiche	45
2° CARDINE: GINNASTICA EDUCATIVA E PREVENTIVA	
<i>Educazione posturale</i>	
1. Apprendimento del movimento di antero-retroversione del bacino	39
2. Capacità di mantenere le lordosi cervicale e lombare in posizione seduta	51
3. Apprendimento dell'esercizio del grounding	31
<i>Apprendimento della stabilizzazione del rachide</i>	
In stazione eretta inclinazione del busto e lieve piegamento arti inferiori	36

3° CARDINE: USO CORRETTO	
1. Apprendimento della seduta dinamica	39
2. Lettura nella posizione della sfinge (non più di 15 minuti)	17
3. Tecnica corretta per entrare e uscire dal letto	37
4. Tecnica corretta per lavarsi e vestirsi	40
5. Tecnica corretta per riempire, sollevare e trasportare lo zaino	45
4° CARDINE: TECNICHE DI RILASSAMENTO	
1. Automatizzazione della respirazione diaframmatica	49
2. Consuetudine acquisita al palming e al grounding	37
3. Test della passività	25
4. Numero sufficiente di ore di sonno	21
5° CARDINE: ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA	
1. Abitudini alimentari corrette	31
6° CARDINE: CONSUETUDINE ALL'ATTIVITA' MOTORIA	
1. Consuetudine ad alternare le ore di studio con il movimento in casa	23
2. Consuetudine ad alternare le ore di studio con il movimento all'aperto	22

1) Come valuti l'efficacia del corso per la tua formazione? Sei stato stimolato a modificare le posture e i movimenti a scuola, nel tempo libero e nel riposo?



2) Hai eseguito gli esercizi, appresi durante il corso, a scuola e a casa?



3) Se prima del corso soffrivi di mal di schiena o dolori cervicali, utilizzando i consigli e gli esercizi appresi, i dolori si sono modificati?

