

## QUANDO LA SALUTE DIPENDE DALL'IMPUGNATURA DELLA MATITA

Reimpostare l'impugnatura della penna per prevenire problemi quali scoliosi, disfunzioni visive e anche problemi respiratori, dovuti per esempio alla flessione del busto in avanti o a lato mentre si scrive.

**Ebbene si, impugnare la penna scorrettamente può causare danni per la salute** e, se si pensa che quasi certamente questo atteggiamento di scrittura si acquisisce già da bambini con i primi scarabocchi, è agevole pensare che più alte sono le possibilità di avere problemi col tempo. L'impugnatura scorretta dovrebbe essere sempre trattata e risolta non solo quando questa dà origine ad una vera e propria disgrafia, ma anche quando questo disturbo non si manifesta.

**Una cattiva impugnatura, infatti, si traduce inevitabilmente in una tensione muscolare** a livello della mano e del polso, ma anche del braccio, della spalla, del collo, e questo accumulo di tensioni penalizza la fluidità del gesto grafico, rendendo più faticoso l'atto dello scrivere.

**Dal punto di vista osteopatico**, ci preme sottolineare infatti che un'impugnatura scorretta che copre la alla vista ciò che scriviamo, costringe lo scrivente a inclinarsi sulla sinistra o sulla destra se mancino, determinando una postura che impedisce al diaframma di muoversi secondo la sua fisiologia, con conseguenti adattamenti respiratori e un accentuarsi degli atteggiamenti scoliotici.

L'impugnatura scorretta della penna incide negativamente anche sulla vista. Un'inclinazione superiore a 20° rispetto alla perpendicolare ideale rischia di provocare una riduzione d'illuminazione maggiore del 12 per cento sull'occhio opposto alla mano di scrittura. Molto comune è scrivere ponendo le dita troppo in basso sulla penna, coprendo la punta. Questo modo di scrivere tende inevitabilmente a nascondere il testo sul foglio, obbligando una rotazione del quaderno a 90 gradi per riuscire a vedere.

Dopotutto è l'**Associazione Europea Disgrafie** a dichiarare nel documento che non sempre questi “disturbi” di scrittura scompaiono durante il ciclo di studi nella scuola secondaria di secondo grado e, successivamente, all'università tanto che, si legge nel testo, “molti sono i docenti universitari che lamentano brutte calligrafie nei propri studenti e cestinano gli elaborati perché impossibilitati a decifrarne il contenuto”.



**La prensione corretta della penna, cosiddetta “a pinza”**: la mano è piegata in semi-pronazione, la presa dello strumento è “a pinza”, tra pollice ed indice, mentre la prima falange del dito medio funge da appoggio per garantire un assetto regolare.

Anulare e mignolo, semi piegati, assicurano il contatto della mano con il foglio. **Lo strumento grafico va impugnato a circa due dita dalla punta.** La sedia ed il tavolo devono essere adatti alle dimensioni del bambino ed i piedi devono poter poggiare a terra. Circa due terzi dell'avambraccio devono poter poggiare sul tavolo.

## Esempi di impugnature disfunzionali



### **Impugnatura a morso**

Flessione verso il palmo di tutte le dita. Bisogno di aumentare il contatto per ridurre la tensione.



### **Impugnatura pollice in avanti**

E' il tipo di prensione più diffusa (60%).



### **Impugnatura pollice interno**

Il pollice è flesso a circa 3 cm dalla punta, chiuso all'interno del palmo dall'indice (a volte anche dal medio). La penna viene spinta contro la parte alta della prima falange dell'indice. Presa tipica di chi ha le dita lunghe o di chi è mancino e deve vedere.



### **Impugnatura troppo in punta (archetto da tensione)**

In questo caso le dita coprono la punta della penna.



### **Impugnatura a più dita**

Nella prensione, oltre al pollice e all'indice, sono coinvolte anche le altre dita. Spesso la pinza avviene tra pollice e medio. Lo strumento grafico si trova così avvolto e nascosto tra le dita.