

Articoli

Un protocollo d'esercizi per una corretta impugnatura che favorisca una buona visione e l'uso del corsivo

Testo e foto di Giorgio Bollani Ottico Optometrista e consulente scolastico.



Un punto importante per il mantenimento di un equilibrato comportamento durante lo studio, è il ripristino di una corretta impugnatura della penna-matita, che non vada a nascondere ciò che si scrive, obbligando le persone a posizioni troppo ravvicinate e inclinate, con rotazioni anche di 90° del quaderno per riuscire a vedere ciò che stanno scrivendo. Inoltre è sempre più frequente la scelta di molti alunni di scrivere in stampatello, preferendolo al proprio corsivo che troppo spesso li penalizza nei giudizi finali dei propri insegnanti. E' quindi molto importante educare i bambini sin dalla scuola materna ad una corretta impugnatura, sia per prevenire gli atteggiamenti posturali scorretti, sia per maturare nel tempo un proprio stile di scrittura in corsivo, chiara espressione di autostima e di una propria personalità.

Riassunto degli argomenti trattati in quest'articolo:

- L'importanza di recuperare una corretta impugnatura per favorire la visione e l'uso del corsivo.
- Recupero della flessibilità delle dita della mano.
- Ricerca della massima distensione e flessione delle dita.
- Coordinazione delle tre dita nella presa di una perlina.
- Raggiungimento di una presa corretta della matita-penna: triangolo isoscele -triangolo equilatero.
- L'utilizzo della massima compressione per raggiungere la massima distensione.
- Localizzazione propriocettiva della matita-penna nell'incavo pollice-indice.
- Un cerchio e una spirale per recuperare una fluida coordinazione occhio-mano.
- Ricerca dell'automatizzazione attraverso la ripetizione controllata.
- Conclusioni

Gli esercizi che seguono sono solo una proposta, comprovata dallo studio del responsabile della P.E.A.V. su circa 200 bambini tra i 5 e i 16 anni.

Per ulteriori approfondimenti contattare: info@otticabollani.it

Articoli

Una corretta impugnatura per favorire una buona visione e l'uso del corsivo

Testo e foto di Giorgio Bollani Ottico Optometrista e consulente scolastico.

Introduzione

L'importanza di recuperare una corretta impugnatura per favorire la visione e l'uso del corsivo.



Solo poche generazioni fa, genitori ed insegnanti erano attenti a richiamare i ragazzi a mantenere una postura corretta e ad impugnare correttamente la penna, quando sedevano nei banchi. Il richiamo "Stai diritto e scrivi bene!" era efficace sugli scolari, anche se l'imposizione era un po' troppo autoritaria. I banchi inclinati facilitavano la posizione e una educazione dell'impugnatura della penna era indotta, dall'uso dei pennini o stilografiche che sporcavano le dita d'inchiostro.

In questi ultimi decenni il concetto di postura corretta è andato sempre affievolendosi benché sia notevolmente aumentato il numero di bambini e adolescenti che frequentano palestre, seguono corsi di educazione fisica, praticano discipline sportive. A casa e a scuola i ragazzi studiano spesso in posizioni inclinate e ravvicinate, impugnando la penna con prese scorrette che coprendo troppo spesso la punta, li obbliga a ruotare il quaderno di 90° per vedere cosa stanno scrivendo.

L'esperienza degli incontri-laboratori nelle scuole medie della P.E.A.V. ha inoltre evidenziato la scelta sempre più frequente di molti alunni di scrivere in stampatello, preferendolo al proprio corsivo che troppo spesso li penalizza nei giudizi finali dei propri insegnanti. Il ragazzo che scrive male, matura un giudizio negativo sulla sua calligrafia, al punto di non riconoscersi in essa; per evitare i continui giudizi negativi degli adulti, regredisce scegliendo la scrittura in stampatello, di più facile esecuzione e più ordinata, anche se più anonima e meno espressiva di quello che lui veramente è interiormente.

E' quindi molto importante educare i bambini sin dalla scuola materna ad una corretta impugnatura, sia per prevenire gli atteggiamenti posturali scorretti, sia per maturare nel tempo un proprio stile di scrittura in corsivo, chiara espressione di autostima e di una propria personalità.



La corretta impostazione e localizzazione dei movimenti necessari alla scrittura, avviene maturando o riattivando semplici gesti, che spesso la tensione o la non informazione hanno reso innaturali.

Gli esercizi che seguono sono solo una proposta, comprovata dallo studio del responsabile della P.E.A.V. su circa 200 bambini tra i 5 e i 16 anni.

Per un ulteriore approfondimento sulle tipologie d'impugnatura leggi l'articolo dedicato alla [classificazione delle impugnature presente nel sito.](#)

Per ulteriori info: Opt.Giorgio Bollani Tel. 02-347466 Cel.3351787969

Articoli

Un protocollo d'esercizi per una corretta impugnatura che favorisca una buona visione e l'uso del corsivo

Testo e foto di **Giorgio Bollani Ottico Optometrista e consulente scolastico.**

Gli esercizi che seguono sono solo una proposta, comprovata dallo studio del responsabile della P.E.A.V. su circa 200 bambini tra i 5 e i 16 anni.



[Clicca per vedere il video dedicato](#)

1° esercizio: recupero della flessibilità delle dita della mano.

Controllare se i movimenti di flessione e distensione delle coppie pollice-indice e pollice-medio sono possibili, verificando che non ci siano lesioni limitanti o invalidanti alla mano.

Se i movimenti risultano poco mobili, assistere manualmente il movimento di flessione e distensione, prima singolarmente e poi per coppie di dita, agendo con un massaggio delicato di chiusura-apertura sempre più stretto. Questo esercizio di recupero della flessibilità, deve essere effettuato inizialmente con l'aiuto del terapeuta e poi autonomamente utilizzando la mano non di scrittura ponendo il pollice sul dorso della mano e l'indice e il medio sulla punta delle dita da flettere.

2° esercizio: ricerca della massima distensione e flessione delle dita

Distensione e flessione massima delle coppie di dita tenendo una perlina di circa 6 mm di diametro tra i due polpastrelli, utilizzando i fori come base per la presa. Spesso l'esercizio non riesce, per un irrigidimento da tensione, evidenziabile nella rotazione della perlina o nell'incapacità di coordinare la flessione del pollice con l'altro dito, tenendo un oggetto. Per arrivare all'obiettivo prefissato, è possibile inizialmente utilizzare piccoli pezzetti di cartone sempre più spessi o monete da 1 euro impilate, per poi ritentare con la perlina. L'esecuzione dell'esercizio deve essere fluida e senza tensioni: le dita devono compiere flessione e distensione massima, la perlina non deve ruotare e la pressione deve essere leggera. Nel caso si evidenzia una pressione eccessiva delle dita sulla perlina, evidenziare al soggetto, le inevitabili impronte dei buchi sui polpastrelli e/o l'effetto ad archetto delle dita.

3° esercizio: coordinazione delle tre dita nella presa della perlina



Posizionare la perlina su palmo della mano non di scrittura o su un piano, e partendo dall'alto mimare con le tre dita indice, pollice e medio la bocca del leone che sbadiglia e ruggisce (o della tenaglia della gru) che si apre e si chiude andando a prendere nella sua morsa finale la perlina. In questo esercizio bisogna enfatizzare 4 punti importanti:

1. La distensione delle tre dita
2. La flessione contemporanea delle tre dita
3. Il contatto delicato e contemporaneo, che i polpastrelli devono avere tra loro
4. La delicatezza della presa finale sulla perlina

I bambini spesso eseguono la chiusura tenendo le dita tese, allora si può commentare: "Ma stai facendo la papera, non il leone (o la gru meccanica)!" si può enfatizzare la negatività di tale tensione, mimando il gesto anche con il classico suono "Qua, qua". Logicamente secondo l'età, sceglieremo la similitudine più appropriata per stimolare ad eseguire l'esercizio correttamente.



[Clicca per vedere il video dedicato](#)

La delicatezza e precisione del contatto, della presa finale sulla perlina con successivo spostamento, sono da enfatizzare dicendo al soggetto di usare solo l'energia necessaria: "La presa contemporanea con la punta dei polpastrelli, deve essere delicatissima".

L'esercizio si può rendere più piacevole utilizzando piccoli dolcetti, la riuscita corretta dell'esercizio sarà così dolcemente premiata.



Articoli

Una corretta impugnatura per favorire una buona visione e l'uso del corsivo di Giorgio Bollani

4° esercizio: raggiungimento di una presa corretta della matita-penna



Ora al posto della perlina, utilizzare una matita, ideale se la sua sezione è prismatica-triangolare, tenendola verticalmente appoggiata al piano.

Le tre dita dovranno chiudersi e aprirsi, con le stesse attenzioni dell'esercizio precedente, facendo scivolare la matita tra l'incavo formato tra il pollice e l'indice "la valle incantata" (sella palmare). Dopo diversi contatti lungo la matita, fermarsi a circa 2 cm dalla punta (utilizzare la misura di due dita per i bambini piccoli). Con questa ultima presa tra le tre dita, avremo raggiunto l'impugnatura ideale.

La P.E.A.V. per i più piccoli, ha ideato semplici esercizi propedeutici per una corretta impugnatura, che potranno essere proposti in forma di gioco anche da insegnanti e genitori.

La sequenza acquista la sua forza didattica, basandosi sull'acquisizione visiva di semplici GESTI che sicuramente permarranno a lungo nella memoria dei ragazzi.



Clicca qui per vedere il video

1) Partiamo dall'esecuzione di un gesto "il numero TRE" o il "Gesto della forbice aperta" con la mano di scrittura. Questo gesto sarà ripetuto spesso dal bambino, proprio nell'età dove inizia a scarabocchiare, e permette di acquisire facilmente la posizione base di partenza: Pollice, indice e medio completamente distesi - Anulare e mignolo flessi sul palmo della mano

2) Depositiamo la matita nella "VALLE INCANTATA" valle tra pollice ed indice che ricorda piacevolmente il cartone animato dei piccoli dinosauri e facciamo scivolare la matita in questa valle come se suonassimo il "VIOLINO ZIU-ZIU".

Questo esercizio di sfregamento è importantissimo per far apprendere attraverso il senso propriocettivo la corretta posizione di scorrimento del matitone nell'atto della scrittura.



3) Ora chiudiamo le tre dita pollice, indice e medio come "LE FAUCI DI UN LEONE" in modo armonico e dolce ponendo la punta dei polpastrelli sulle tre facce del matitone e scivoliamo pian pian verso la punta della matita fino ad arrivare a "DUE DITA DALLA PUNTA".

Tecnicamente sono accettabili due tipologie di prese: a triangolo equilatero e a triangolo isoscele.

Impugnatura a triangolo equilatero:

I tre polpastrelli delle dita medio, indice e pollice si trovano ciascuno su un lato diverso della penna, formando una figura a triangolo equilatero.



Clicca qui per vedere il video

Impugnatura a triangolo isoscele:

Il dito medio flettendo l'ultima falange, crea un lato più ampio d'appoggio, formando una figura a triangolo isoscele.

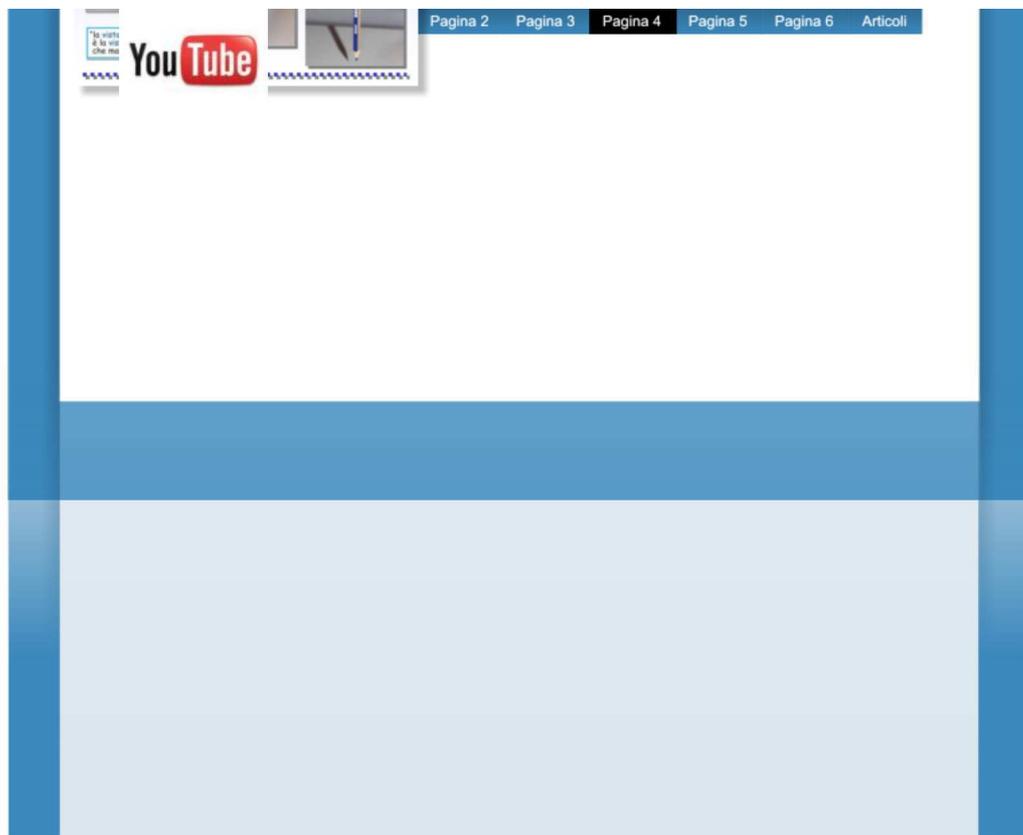
In entrambe le impostazioni le due dita medio e indice, flesse all'interno del palmo, creano con la porzione laterale della mano (eminanza ipotenar) un appoggio morbido e stabile sul piano di scrittura, non ostacolando i movimenti delle altre dita.

Occorre prestare molta attenzione alla presenza di eventuali flessioni delle ultime falangi delle dita indice e medio "archetti di tensione", provocate dall'eccessiva contrazione della presa. Questo atteggiamento induce forte limitazione dei movimenti delle dita e compressione dei vasi sanguigni, col rischio di localizzare il movimento della scrittura su articolazioni più distanti dalla mano (gomito e/o spalla).

5° esercizio: massima compressione per raggiungere la massima distensione

Se il soggetto non riesce a controllare l'eccessiva tensione, evidenziando nella sua presa gli archetti di tensione, fategli comprimere al massimo la penna tra le dita, evidenziandogli l'eccessiva tensione che si propagerà dalla mano, alla spalla al collo, dovuta all'attivazione eccessiva delle catene muscolari. Questa tensione se mantenuta causerà anche





Articoli

Una corretta impugnatura per favorire una buona visione e l'uso del corsivo di Giorgio Bollani

6° esercizio: scivolamento della matita-penna nell'incavo tra il pollice e l'indice



Utilizzando un foglio a righe, disegnare delle linee ondulate ad onda, che rappresenteranno la linea di demarcazione tra il mare e la spiaggia.

Il movimento della mano dovrà essere localizzato sulle dita, percependo lo sfregamento della matita nell'incavo tra il pollice e l'indice che da qui in poi chiameremo "la valle incantata".

Disegneremo dei pesciolini su tre file di righe, nella parte del mare.

Ponendo la mano sulla zona della spiaggia, mimeremo con la nostra matita, l'azione del pescatore quando butta la lenza e la recupera pian piano.

In questo esercizio bisogna enfatizzare 3 punti importanti:

1. localizzazione dei movimenti solo sulle dita (se necessario porre la mano non di scrittura sul polso)
2. scivolamento della matita nell'incavo tra pollice ed indice
3. precisione e morbilità dei movimenti di distensione e contrazione delle dita (lancio e recupero della lenza)



[Clicca qui per vedere il video](#)

7° esercizio: disegnare un cerchio e una spirale, localizzando il movimento sulle dita

Su un foglio di quaderno disegneremo un cerchio partendo dall'alto e poi una spirale (per i più piccoli: un gorgo d'acqua che cresce o una bella lumachina) partendo dal centro del cerchio.

Il cerchio iniziale deve essere disegnato partendo dall'alto con la massima distensione delle dita, a cui farà seguito la massima contrazione, per ritornare al punto iniziale di massima distensione delle dita.

E' utile mostrare il procedimento, facendo notare le eventuali differenze di grandezza dei cerchi, per stimolare il soggetto a contrarre e distendere al massimo.

Evidenziare col tatto, eventuali differenze di profondità dell'impronta sul foglio date da un eccesso di pressione.

La spirale deve essere disegnata con gli stessi criteri partendo dal centro del cerchio, evidenziando l'eventuale miglioramento della prestazione iniziale dovuto al raggiungimento di una flessibilità maggiore nei movimenti.

Evidenziare eventuali archetti da tensione sulle dita o l'interessamento di altre porzioni del corpo al movimento (movimenti dell'avambraccio e della spalla).

E' consigliabile usare una matita per evidenziare con l'udito il suono più o meno lieve, in rapporto alla tensione più o meno presente nello scrivere.

Richiamare il soggetto mentre esegue la spirale pronunciando la frase: "Stai leggero come le ali di una farfalla".

Evidenziare il verso scelto dal soggetto (orario o antiorario) ed un eventuale difficoltà nell'inversione del senso.



In questo esercizio bisogna testare 5 punti importanti:

1. La capacità di dissociare i movimenti degli occhi da quelli della testa
2. La capacità di coordinare la mano attraverso le indicazioni visive
3. La capacità di localizzare il movimento sulla punta delle dita
4. La maturazione dei versi della scrittura (dall'alto-basso, da sinistra-destra, in senso antiorario)
5. La pressione-tensione esercitata sulla punta che ci permetterà di valutare la grammatura adeguata dei fogli da far utilizzare (con le diverse grammature dei fogli 60-80-100g, l'impronta del tratto della penna-matita non deve superare i 2 fogli)

Questo esercizio è "l'esercizio base per un corretto mantenimento", e sarà eseguito prima d'iniziare i compiti scritti della giornata sia in senso orario che antiorario. L'utilizzo di un quaderno specifico da utilizzare per gli esercizi sarà utile allo specialista o all'insegnante per verificare i progressi e l'impegno dell'allievo.



Articoli

Protocollo d'esercizi per maturare una corretta impugnatura favorendo una buona visione e l'uso del corsivo di Giorgio Bollani

8° esercizio: riempimento di piccoli spazi con piccoli movimenti circolari e tre variazioni di pressione

Questo esercizio, proposto da due docenti olandesi di grafologia, ha come obiettivo di far maturare un corretto controllo della pressione sulla punta ed una capacità di coordinare i movimenti fini delle dita nei movimenti di iscrizione (movimenti curvi).



La prima proposta è di colorare con piccoli movimenti rotatori in senso antiorario, piccoli spazi circolari di tre differenti grandezze:

- per prima cosa lo spazio più piccolo cercando di ricreare lo stesso colore della punta della matita (la pressione sulla punta deve essere decisa-intensa -forte);
- finito il primo cerchio passare a colorare lo spazio più grande (mai più grande di 1,5 cm²) di una tinta chiarissima (stando leggeri come le ali di una farfalla - più tenue possibile);
- l'ultimo cerchio di grandezza intermedia cercheremo di colorarlo con una pressione sulla

punta controllata per ottenere una intensità di colore -Tinta intermedia tra le due già fatte.



[Clicca qui per vedere il video 01](#)

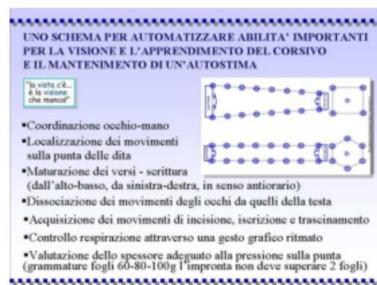
[Clicca qui per vedere il video 02](#)

La seconda proposta è di colorare con piccoli movimenti rotatori in senso antiorario dei lunghi percorsi, sempre con queste tre variabili di pressione. Questo esercizio oltre a maturare i movimenti di Iscrizione in senso antiorario (i tratti curvi alla base dell'apprendimento del corsivo), obbliga il soggetto a gestire in modo fluido e non a scatti i movimenti di translazione, di scivolamento della mano (importanti nel passaggio da una lettera all'altra) tenendo sempre la punta in avanti (impostazione molto utile quando lo studente dovrà svolgere le espressioni di matematica, dato che non andrà mai a coprire ciò che sta ricopiando).

9° esercizio: translazione della mano sul foglio con posizione di punta in avanti e movimenti coordinate delle dita e del polso.

Questo esercizio favorisce le translazioni della mano sul foglio coordinando i tre movimenti basilari per una corretta scrittura:

1. **Movimenti cuore-goccia-frittella** - impugnando a due dita dalla punta con indice, medio e pollice sul fusto triangolare-prismatico della matita - penna, muovere le dita a stantuffo facendo scivolare il fusto nell'incavo tra pollice ed indice che chiameremo valle incantata. La forma a cerchio delle dita sarà rafforzata dall'immagine del cuore; durante la distensione in avanti delle dita utilizzeremo il rafforzativo visivo della "goccia" ; durante la flessione delle dita sul palmo della mano il rafforzativo visivo della "frittella".



2. **Posizione punta in avanti come il faro della bici** - il trascinalamento e lo scivolamento della mano, su mignolo e anulare piegati sul palmo (le ruote della mano di scrittura) nel percorso tra i birilli, deve essere sempre effettuato tenendo la punta rivolta in avanti (impostazione molto utile quando lo studente dovrà svolgere le espressioni di matematica, dato che non andrà mai a coprire ciò che sta ricopiando); si può creare il rafforzativo visivo con la figura del faro della bicicletta che guarda sempre in avanti.

3. **Movimenti laterali del polso Ciao- Ciao** - l'esercizio dei birilli che divergono è utile per maturare la capacità di ampi movimenti laterali del polso; utilizzeremo il rafforzativo visivo del "Ciao-Ciao" cercando di tenere il più possibile fermo il polso. Questi movimenti sono utili per scrivere di seguito, senza dover muovere a lato l'intero avambraccio (correndo il rischio di muovere il foglio), facendo perno sull'articolazione del polso.



[Clicca qui](#)

Conclusioni con rafforzativo cinestetico-proprioceettivo e ricerca dell'automatizzazione attraverso la ripetizione controllata

"la vista c'è...
è la visione
che manca!"

