

Tipi di prensione e aspetti ergonomici della scrittura



A cura di **Cesare Cornoldi**

Disturbi e difficoltà della

SCRITTURA *plus*

Disgrafia, disortografia e difficoltà
nella produzione di testi scritti

NUOVA EDIZIONE AMPLIATA

APPROFONDIMENTO 1

TIPI DI PRENSIONE E ASPETTI ERGONOMICI DELLA SCRITTURA

Dopo essere passati dalla prensione “**a pugno palmare**” (con lo strumento di scrittura all’interno del pugno e a contatto col palmo) a quella “**a pugno digitale**” (con i polpastrelli delle 4 dita in appoggio da un lato e il pollice dall’altro), verso i 3 e i 4 anni compare la **presa statica**, che richiede il movimento dell’intera mano e può manifestarsi in tre forme:

- prensione “**a 3 dita statica**”, dove le ultime tre dita della mano (medio, anulare e mignolo) sono unite insieme, che è funzionale a un minor spreco di risorse ma affatica il polso;
- prensione “**a 3 dita con appoggio sull’anulare**”, dove il dito medio è appoggiato sulla penna e lo strumento è tenuto fermo dall’anulare;
- prensione “**a 4 dita con appoggio sul mignolo**”, dove l’anulare è appoggiato sulla penna tenuta ferma dal mignolo.

Tra i 4 e i 6 anni, infine, si sviluppa la prensione “**a 3 dita dinamica**” dello strumento, che segna il passaggio dalla presa statica a una più funzionale per compiere movimenti di motricità fine, perché assicura un minor spreco di risorse e maggiore fluidità nella trascrizione.

Le **condizioni che regolano il processo di scrittura** legate all’ambiente fisico e alle caratteristiche dello scrivente sono molteplici e tutte determinanti nell’acquisizione di un adeguato tratto grafico.

Tra gli **aspetti ergonomici** che interessano l’ambiente fisico ritroviamo le dimensioni e la posizione del banco e della sedia, il tipo di strumento utilizzato per scrivere (penna, matita, pennarello con punta grossa o fine), la grandezza del foglio e il modo in cui viene posizionato rispetto allo scrivente e infine l’illuminazione all’interno della stanza. La posizione della spalla, del gomito, del polso e quindi della mano rappresentano gli elementi legati alle caratteristiche personali che confluiscono nel modo corretto o scorretto di impugnare lo strumento di scrittura.

- **Dimensioni e posizione del banco e della sedia.** L’alunno deve essere seduto in modo da poter appoggiare i piedi per terra, mettere le gambe al di sotto del banco parallelamente a esso formando un angolo retto di 90°, avere il banco regolato all’altezza dei gomiti, in modo da rispettare la distanza di circa 30 cm tra il viso e il piano su cui è appoggiato il foglio di lavoro. Una sedia troppo alta o un banco troppo basso inducono l’alunno ad adottare una postura scorretta e questo può avere ripercussioni sull’affaticabilità e sulla qualità del tratto grafico. L’alunno deve appoggiare comodamente l’avambraccio della mano principale sul banco, in modo che il polso e le dita possano muoversi senza difficoltà; l’altra mano serve invece per tenere il foglio fermo, mentre la schiena dev’essere leggermente distaccata dallo schienale.

SEGUE →

APPROFONDIMENTO 1

• **Tipo di strumento utilizzato per scrivere.** È possibile guidare l'apprendimento di una corretta prensione della penna controllando il tipo di strumento scelto. Inizialmente infatti si potrebbe favorire l'utilizzo di pennarelli con un diametro maggiore perché risultano più ergonomici e aiutano nell'acquisizione di una presa a 3 dita dinamica. Inoltre, con le penne a gel il tratto grafico risulta più controllabile rispetto alle penne biro. È da considerare, per le persone mancine, l'uso di penne a sfera o a gel dall'inchiostro a rapida asciugatura, poiché la mano scrivente del mancino passa rapidamente sull'inchiostro e, se questo è ancora fresco, può macchiarsi o macchiare il foglio, creando un effetto sgradevole.

• **Posizione e grandezza del foglio.** Molto spesso assistiamo a un posizionamento del tutto inappropriato del foglio da parte dell'alunno: questo è un altro elemento che incide direttamente sul tipo di prensione della penna e quindi sulla fluidità della trascrizione. È bene ricordare all'alunno che il foglio deve essere posto di fronte al proprio corpo, leggermente inclinato a sinistra per i destrimani e a destra per i mancini. Anche la grandezza del foglio è un elemento da controllare: è preferibile infatti che questo non sia troppo ampio, in modo da permettere all'alunno di raggiungere gli angoli superiori con facilità.

• **Illuminazione.** L'illuminazione della stanza dovrebbe evitare la luce diretta sul foglio e la presenza di ombre. La fonte luminosa, che sia naturale o artificiale, è preferibile che venga collocata lateralmente rispetto alla persona che scrive, quindi che la luce provenga da destra se la persona è mancina, o provenga da sinistra se la persona che scrive è destrimane, per evitare ombreggiature o scarsa illuminazione.