

Campanya «La fisioteràpia a l'escola»

El passat 8 de setembre, coincidint amb l'inici del curs escolar i amb el Dia Mundial de la Fisioteràpia, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya va presentar una campanya de salut escolar anomenada «La fisioteràpia a l'escola».

Malgrat que podríem pensar que el mal d'esquena és cosa d'adults, també afecta els infants. El mal d'esquena es presenta en un 10% dels nens de 10 anys, i aquest percentatge pot augmentar fins a un 70% al final del creixement, entre els 16 i els 21 anys aproximadament.

Aquesta patologia pot tenir l'origen o agreujar-se per un mal ús de les motxilles o les males postures a l'hora de seure. L'ús de mobiliari inadequat, que es distribueix exclusivament amb el criteri de l'edat, però no permet ajustar-lo a les característiques individuals de l'alumne, sumat a l'ús d'ordinadors portàtils, pot agreujar aquest problema.

Aquesta campanya es desenvoluparà en quaranta col·legis i consta de tres activitats diferents amb suport visual i entrega de material informatiu adreçades tant als nens i les nenes com als mestres i als pares. Des d'aquesta secció, volem felicitar el Col·legi de Fisioterapeutes per aquesta iniciativa que, a més d'assenyalar una mancança significativa de les nostres escoles, contribuirà a millorar la cultura preventiva dels nens i les nenes.

La motxilla

Les motxilles s'han de portar ajustades a l'esquena i adaptades a la corba que formen les vèrtebres dorsals. Les mides i l'alçada de la motxilla s'ha d'adequar a l'edat i la talla del nen, perquè una motxilla massa gran pot implicar que el pes es carregui a les vèrtebres lumbars i les cervicals, i això no és aconsellable en ser unes zones molt sensibles. L'alçada màxima de la motxilla la determina la distància entre la base del coll del nen i cinc centímetres per sobre de la cintura.

Les motxilles d'esquena han de tenir dues corretges regulables, encoixinades i d'amplada suficient (un mínim de quatre centímetres), i no s'han de creuar. A més de les corretges, alguns models disposen d'un cinturó que permet fixar la part baixa a la cintura, que fa que s'eliminin oscil·lacions de la càrrega i permet repartir el pes entre la zona lumbar i les espatlles. Si disposa també de respallter encoixinat, millorarà l'adaptació a l'esquena.

No hem de fer servir la motxilla com si fos una cartera de mà o una bandolera. Si la portem penjada per una sola corretja, desequilbrem la càrrega i flexionem lateralment la columna. El nen ha de portar la motxilla a prop del cos i ordenada. Els llibres i els materials més pesats són els que s'han de col·locar a tocar de l'esquena.

Les motxilles de rodes permeten, és clar, reduir el temps d'exposició que el nen carrega pes, però també tenen inconvenients. Els especialistes indiquen que molt sovint es fa un mal ús d'aquestes motxilles, perquè s'arrossegueu en lloc d'empènyer-les per evitar danys a la columna. La nansa extensible d'aquestes motxilles fa



que també siguin molt menys manejables, obliguin a forçar el canell i faciliten l'aparició de lesions.

Cal reduir al màxim el pes del material escolar que es transporta. El pes màxim que pot transportar un infant varia segons la seva edat i el seu estat físic, però els especialistes recomanen que no sigui superior, en cap cas, al 15% del seu pes corporal. Aquest consell és vàlid tant per les motxilles d'esquena com per les que s'arrossegueu. En aquest sentit, cal recordar que els centres educatius han de disposar d'armariets i calaixos, perquè els alumnes hi puguin deixar els llibres i els estris que no calgui portar a casa. També es recomana l'ús de llibres escolars editats en fascicles separables.

Eduard Salvador