

# reusdigital.cat

## Els fisioterapeutes incideixen en la higiene postural dels més petits

L'escola Mowgli ha acollit la campanya 'La Fisioteràpia a l'escola'

Georgina Giné

08 de novembre de 2011

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha organitzat aquest dimarts tres xerrades a l'escola Mowgli de Reus per incidir positivament en els hàbits posturals dels més joves. Les xerrades es realitzen per a nens de primària, pares i professors, i s'engloben dins de la campanya de salut escolar 'La Fisioteràpia a l'escola'.

L'objectiu d'aquesta iniciativa és que els nens es conscienciïn que s'ha de mantenir una bona higiene postural per no tenir problemes quan siguin adults. "Un 10% dels infants de 10 anys presenten mal d'esquena, percentatge que augmenta fins a un 70% al final del creixement", explica César Galo García, metge especialista en ortopèdia pediàtrica de l'Hospital de la Vall d'Hebron, de Barcelona.

A banda d'això, es vol incidir a que els joves practiquin esport per reforçar la musculatura i així ajudar a mantenir bones postures, ja que, tal com s'ha dit, molts nens quan arriben a casa no es mouen de l'escriptori, l'ordinador i els videojocs. Manel Domingo, degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, indica que "és fonamental l'activitat física durant el patí després de les classes per eliminar el sedentarisme de les aules".



Un nen practica una posició adequada per l'esquena

Georgina Giné

Aquestes xerrades són tallers d'ergonomia on s'explica com cal estar de peu i seure, com fer un bon ús de l'ordinador i les motxilles, o com aixecar-se del llit. Així, Domingo afegeix que el pes que porten els nens a les seves motxilles "no pot excedir del 10% del seu pes corporal i si se sobrepassa, el creixement normal es pot veure afectat".

La xerrada també està adreçada als pares ja que el degà creu que "haurien de conèixer bé el lloc on seuen els seus fills durant les hores de classe i quina és la postura adequada per potenciar al màxim l'ergonomia de la cadira". Aquesta iniciativa ja s'ha realitzat en altres escoles catalanes i es pretén que arribi a un total de vint-i-cinc centres de primària de Catalunya.