

16/11/2011

Cercle Segre Ràdio e-segre Hemeroteca Lleida TV

Classificats @ SEGRE

Portada Lleida Comarques Panorama Economia Agricultura Esports Guia Cultura TV Opinió

Portada

Ultima modificació: 09:32   

Guia



GUÍA

Tallers escolars contra el mal d'esquena

Els fisioterapeutes alerten que un 10% dels nens de 10 anys se'n queixen

S. DIEGO |

Lleida Un de cada deu nens de 10 anys té mal d'esquena, un percentatge que augmenta fins al 70% en els joves d'entre 16 i 21 anys, quan finalitza el creixement, segons les dades del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Les dades demostren que el mal d'esquena no és patrimoni dels adults, motiu pel qual els professionals del Col·legi s'han posat al servei d'escolars, mestres i pares per corregir mals hàbits. En aquest sentit, han posat en marxa la campanya *La fisioteràpia a l'escola* en més de 20 escoles de primària de tot Catalunya que demà passarà per Lleida. Serà al col·legi Sagrada Família, on els fisioterapeutes impartiran tres tallers dirigits a alumnes, pares i professors. Es tracta d'exercicis teòrics i pràctics sobre ergonomia en què s'explicarà, entre altres aspectes, com cal estar dret, com asseure's, com fer un bon ús de l'ordinador i la motxilles o com aixecar-se correctament del llit.

"La càrrega que els nens porten a les motxilles no ha d'excedir el 10% del seu pes corporal", va explicar ahir Manel Domingo, degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. "En el cas de no complir aquestes recomanacions, el creixement normal dels nens pot veure's afectat", va afegir.

Segons Domingo, la cura de l'esquena és especialment important en els menors de 14 anys, encara que s'ha de tindre en compte que el creixement s'allarga fins més enllà dels 19. "Els nens i professors han de conèixer quina és la postura més adequada per potenciar al màxim l'ergonomia de les cadires", va afirmar.

Segons recomanen els professionals, l'esquena ha d'estar ben recolzada al respall de la cadira, intentant no alterar en excés la forma fisiològica de la columna. Els braços s'han de recolzar sobre la taula formant un lleuger angle de 90 graus, evitar l'elevació de les espatlles i, sobretot, les postures forçades de la zona de les cervicals.

A més d'aquestes recomanacions d'higiene postural, Domingo també assegura que "és fonamental la pràctica de l'activitat física durant l'esbarjo i després de les classes per eliminar el sedentarisme de nens i adolescents".



Un alumne de primària, ahir a la sortida del col·legi a Lleida.

tornar a: [Segre.com](http://www.segre.com)

comparteix la informació a:        

Segre i Cercle

Si encara no estas registrat, fes ho aquí.
Has oblidat la teva clau?

PUBLICITAT



Serveis



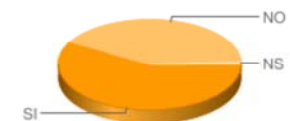
PUBLICITAT



Enquesta de la Setmana

VAGA DE METGES

CREU QUE ELS METGES TENEN RAONS PER
CONVOCAR VAGA?



SI: 58.2 %

NO: 41 %

NS: 0.8 %

participa

vots: 249

PUBLICITAT

PUBLICITAT