



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

## La fisioteràpia a l'escola

El mal d'esquena entre els escolars creix de manera preocupant. Diversos treballs d'investigació han evidenciat la gran prevalença de molèsties que els escolars pateixen a la columna vertebral. Cal destacar que la prevalença de les molèsties augmenta progressivament fins a arribar a l'adolescència, i que arriba al percentatge més elevat als 14-16 anys.

Aquesta prevalença continuarà creixent amb l'edat. Actualment el 80% de les persones adultes han patit un episodi de mal d'esquena a la seva vida, i és en l'actualitat una de les primeres causes d'incapacitat laboral. Per aquest motiu la prevenció en l'etapa escolar, en què els nens comencen a tenir molèsties derivades del mal ús de les motxilles, les males postures adquirides a l'escola i/o a casa i la falta d'exercici físic, és primordial.

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, des de fa tres anys, té en marxa una campanya arreu de les escoles de primària de Catalunya anomenada *La fisioteràpia a l'escola*, guiada i dirigida per fisioterapeutes col·legiats i formats en la matèria, que amb un material didàctic senzill i entenedor aconseguen arribar a nens, pares i mestres i fer-los entendre la importància de tenir cura de l'esquena des de ben petits.

La campanya *La fisioteràpia a l'escola* està estructurada en tres blocs ben diferenciats, per tal d'educar els nens, els pares i els mestres en pautes d'higiene postural, i insisteix sobretot en les postures inadequades, la forma d'agafar i portar objectes –sobretot la motxilla– i la importància de practicar activitat física i evitar el sedentarisme.

El que s'està aconseguint amb aquesta campanya és que nens d'entre 6 i 12 anys tinguin uns coneixements molt bàsics que els permetin ser capaços de prevenir situacions anòmales que puguin afavorir la possibilitat de tenir mal d'esquena, però sobretot està aconseguint que pares i mestres siguin conscients de com han de corregir i/o ensenyar els seus fills/ alumnes els bons hàbits posturals i d'exercici.

tech&natural

**kyrocream**

*F'activa*



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com