



# Motxilles escolars

Un 6% dels alumnes tenen mal d'esquena, percentatge que augmenta fins a un 50% entre els 12-13 anys (estudi de l'Institut Valencià d'Ortopèdia Infantil, 2005). Són contractures i sobrecàrregues que poden comportar problemes a llarg termini. Per prevenir-ho cal una higiene postural minimitzant la càrrega que rep la columna vertebral. Però les motxilles escolars, lluny de vetllar per les esquenes, estan sota la influència de la moda més poc saludable.

La motxilla ha de tenir: una cara posterior embuatada, tirants anatòmics i regulables, amb forma anatòmica i corretges per ajustar-la a la cintura i al pit. L'hospital de Sant Joan de Déu ha col·laborat amb la firma Miquelrius en el desenvolupament de la motxilla ergonòmica "espalda sana" amb aquestes característiques.

Sobre "com s'ha de portar la motxilla?" diré que portar-la amb els tirants ben llargs de manera que la base arribi a l'altura de les natges obliga les espatlles a suportar tot el pes de la motxilla, i això provoca contractures i un problema postural a llarg termini.

Per prevenir-ho:

a) S'han d'utilitzar les dues nanses.

b) Les nanses han d'ajustar-se el màxim possible: la motxilla ha de recolzar sobre la zona lumbar i quedar a uns 5 cm de la cintura.

Sobre "quin pes s'ha de dur a la motxilla?" diré que no ha de superar el 10% del pes del nen. Si un nen pesa 40 kg hauria de portar un pes màxim de 4 kg a la motxilla.

Cada cop més, escoles i instituts treballen per reduir aquest pes, però és responsabilitat dels nens no portar a la motxilla més pes del necessari per aquell dia i dur-la ben penjada a l'esquena.

Per acabar, recordeu la importància que el vostre fill/a realitzi exercici físic per desenvolupar la musculatura. No ignoreu cap tipus de dolor a l'esquena dels nens i adreceu-vos al fisioterapeuta o al metge, que valorarà i tractarà el problema.

Núria Manlleu Morros

Fisioterapeuta osteòpata

Col. 1.016

Centre Fisiomed de Cervera

[www.fisiomedcervera.com](http://www.fisiomedcervera.com)

tech&natural

kyrocream

Factiva



Garantia



DUTBACK

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)