



La fisioteràpia a l'escola

El curs escolar acaba de començar. Pensant en aquest fet, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol fer un seguit de recomanacions perquè els nens no portin més pes a les motxilles del que els pertoca i perquè les escoles disposin de seients i eines adequades a les aules i a les instal·lacions.

El pes que els nens porten a les seves motxilles, incloent-hi el material escolar, no pot excedir del 15% del seu pes corporal. Aquest consell és vàlid tant per a les motxilles d'esquena com per a aquelles que s'arrosseguen. En cas de no complir aquestes recomanacions, el creixement normal dels nostres fills pot veure's afectat.

Les motxilles d'esquena han de tenir dues corretges, però que no estiguin creuades. S'han de portar ajustades a l'esquena i han de tenir una mida i un volum adequat a l'edat, alçada i pes de l'usuari. Les motxilles amb rodes estan dissenyades per ser espitjades, no per ser arrossegades, atès que arrossegar una motxilla influeix negativament en la columna de la persona. Però és fonamental, i tan important com el tipus i la càrrega de les motxilles, una correcta postura: l'esquena ha d'estar ben recolzada al respatller del seient 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°, s'ha d'evitar l'elevació de les espatlles i sobretot les postures forçades de la zona cervicodorsal. Tot i així és fonamental l'activitat física durant el pati i després de les classes per tal d'eliminar el sedentarisme de les aules.

Si no s'atenen aquestes recomanacions poden aparèixer símptomes com ara dolors d'esquena, sobretot als trapezis i a la zona mitjana de la columna vertebral.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
F'activa

