



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Higiene postural a les escoles

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, aconseguint el major percentatge 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 en la seva vida, i en l'actualitat és una de les primeres causes d'incapacitat laboral. Per aquest motiu la prevenció en l'etapa escolar –en què els nens comencen a patir 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. És per aquest motiu que el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha posat en marxa –juntament amb La Paeria– tallers d'higiene postural per a estudiants de primària. Professionals especialitzats del Col·legi de Fisioterapeutes conduiran les sessions, que tenen l'objectiu de contribuir a millorar els hàbits posturals dels infants i famílies per fomentar estils de vida més saludables. Per higiene postural s'entén una sèrie de normes per mantenir una postura correcta, ja sigui en posicions estàtiques o mentre es realitzen moviments i esforços, minimitzant la càrrega que rep la columna vertebral i, en definitiva, l'esquena. Una bona higiene postural és necessària per prevenir àlgies i desviacions de la columna vertebral, cosa que esdevé cabdal en nens i nenes que es troben en etapes de creixement prepuberal. El que s'està aconseguint amb aquesta actuació és que nens d'entre 6 i 12 anys tinguin uns coneixements molt bàsics que els permeti ser capaços de prevenir situacions anòmales que puguin afavorir la possibilitat de patir 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.

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

tech&natural
kyrocream
F'activa

Garantia



DUTBACK
SPECIALTY PHARMACY, LLC

www.kyrocream.com