



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

La fisioteràpia a l'escola

Dilluns començarà un nou curs escolar a Catalunya. Pensant en aquest fet i que el mal d'esquena entre els escolars creix de manera preocupant, 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 resultar afectat.

Les motxilles d'esquena han de tenir dues corretges, però que no estiguin encreuades. S'han de portar ajustades a l'esquena i han de tenir una mida i un volum adequats 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.

Tan important com el tipus i la càrrega de les motxilles és mantenir una postura correcta, ja sigui en posició estàtica o mentre es realitzen moviments i esforços, per minimitzar la càrrega que rep la columna vertebral i, en definitiva, l'esquena, la qual ha d'estar ben recolzada al respatllet 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. Una bona higiene postural, així com activitat física durant el pati i després de les classes, 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.

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

tech&natural
kyrocreeam
Factiva

Garantia



DUTBACK
Pharmacy, S.L.

www.kyrocreeam.com