

Los fisioterapeutas dicen que los adultos deben ser ejemplo de buenos hábitos posturales para los niños

- Para evitarles lesiones, piden enseñarles acciones como sentarse y coger peso correctamente, así como procurar que la mochila escolar nunca supere el 15% del peso del niño

MADRID, 27 (SERVIMEDIA)

Los fisioterapeutas señalan la necesidad de enseñar hábitos posturales correctos a los niños, con el objetivo de evitarles dolores (el 30% de los niños de 8 años afirma sufrir dolores de espalda) y futuras lesiones musculoesqueléticas.

Así lo aseguran el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, a través de su videoconsejo del mes de septiembre de la campaña 12 meses, 12 consejos de salud:

'<https://youtu.be/dyVW0khagPA>'.

Los niños tienden a copiar los hábitos que ven en los adultos y, al ser vulnerables, pueden padecer lesiones incluso en edades tempranas o adquirir defectos posturales que les repercutirán con el transcurso del tiempo. Por ello, es necesario dedicar una especial atención a enseñarles tanto hábitos saludables como posturas correctas, señaló el secretario general del CPFCEM, José Santos.

En este sentido, Santos recordó que según el Estudio Anual sobre Higiene Postural y la Prevención del Dolor de Espalda en los Escolares, elaborado por el CPFCEM, casi la mitad (48%) de los padres de niños de 6 a 9 años de la Comunidad de Madrid afirma desconocer las posturas correctas que deben adoptar sus hijos y uno de cada cinco (el 20%) desconoce el peso de la mochila que llevan sus hijos.

MOCHILAS

Santos advirtió de que el peso de las mochilas escolares es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta para evitar dolores y

problemas de espalda en los niños, puesto que no debe superar el 15% de su peso corporal, algo que, según nuestro estudio, no se cumple en numerosas ocasiones.

Aparte de controlar el peso de la mochila, los fisioterapeutas insisten en enseñar a los niños a sentarse correctamente durante las comidas para evitar problemas de espalda, así como coger peso doblando las rodillas, en vez de arqueando la espalda.

Otros hábitos posturales que es conveniente enseñar a los niños y que están recogidos en el videoconsejo son evitar ponerse de puntillas para alcanzar objetos e intentar dormir de lado, en vez de boca abajo.

DEPORTE Y MOBILIARIO ADAPTADO

Además, los fisioterapeutas recalcan que es preciso que los niños dispongan de un mobiliario adaptado a su edad y a su estatura para, de esta forma, facilitarles a realizar de manera correcta sus actividades diarias como estudiar, jugar, lavarse los dientes o hacer la cama, entre otras.

Por último, y con el objetivo de evitar la obesidad y el sedentarismo infantil, los fisioterapeutas recuerdan que hay un factor clave en la familia: fomentar los juegos al aire libre y las actividades deportivas.

Los adultos debemos tener una actitud responsable en las diferentes actividades de la vida diaria y, puesto que los niños copian nuestros hábitos, tenemos que ser conscientes de que si practicamos con ellos salud, crecerán de manera saludable hasta la edad adulta, puntualizó Santos.

(SERVIMEDIA)

27-SEP-16