

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para ofrecer una mejor navegación. Continuar navegando implica la aceptación de su uso.

Aceptar

Rechazar

[Aviso legal](#)

Director: Manuel Romero Miércoles, 28 septiembre 2016 |

Suscríbete al **BOLETÍN** | RSS

Buscar en lavozlibre.com

[PORTADA](#) | [ACTUALIDAD](#) | [CONFLICTO](#) | [MEDIOS](#) | [OPI-BLOGS](#) | [CULTURA](#) | [DEPORTES](#) | [SALUD](#) | [OCIO](#) | [VIVA LA VIDA](#) | [TECNOLOGÍA](#) | [MADRID](#)

Los fisioterapeutas abogan por enseñar hábitos posturales a los niños para evitar futuras lesiones musculoesqueléticas

Europa Press

martes, 27 de septiembre de 2016, 17:40

MADRID, 27 (EUROPA PRESS)

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

Así lo han aseguran expertos 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'.

"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 tiempo. Por ello, es necesario dedicar una especial atención a enseñarles tanto hábitos saludables como posturas correctas", ha señalado el secretario general del CPFCEM, José Santos.

En este sentido, Santos ha recordado 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 6 y 9 años de la Comunidad de Madrid afirma desconocer las posturas correctas que deben adoptar sus hijos y uno de cada cinco (20%) desconoce el peso de la mochila que llevan sus hijos.

"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 por ciento de su peso corporal, algo que, según nuestro estudio, no se cumple en numerosas ocasiones", ha apostillado.

Asimismo, y además de controlar el peso de la mochila, los fisioterapeutas han insistido en la importancia que tiene 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

Del mismo modo, los fisioterapeutas han subrayado la importancia de 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.

Por último, y con el objetivo de evitar la obesidad y el sedentarismo infantil, los expertos han asegurado 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", ha zanjado Santos.

Recomendar

0

Twitrear

G+1

0



ahora en portada

**Felipe González despelleja a Pedro Sánchez y dice que se siente 'engañado' por él****7 preguntas clave sobre el decisivo Comité Federal del PSOE del sábado****La CUP quiere retirar la estatua de Colón y las banderas españolas de Barcelona****Cuatro años de cárcel para Miguel Ángel Flores por la tragedia del Madrid Arena****Chicho Ibáñez Serrador reaparece para sorprender y...****Lara Álvarez, 'pillada' con su nueva conquista por Madrid**