

Fisioterapeutas recomiendan someterse a revisión médica antes de comenzar la temporada deportiva para evitar lesiones



El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de

[HOME](#)[EN DIRECTO](#)

someterse a una revisión médica antes de comenzar la temporada para descartar posibles patologías que puedan limitar la práctica deportiva.

Para detectar posibles factores de riesgo y fijar un plan de ejercicios "prevencioario", ha explicado el secretario general del CPFCM, José Santos, en un marco de trabajo que ha dedicado junto al resto de colegios a recordar algunas pautas para

es aconsejado utilizar unas zapatillas que se adapten correctamente a la anatomía. Al contrario puede provocar lesiones a medio y largo plazo; y en los niños es especialmente alzado en poco tiempo.

¿CÓMO SABER SI SU HIJO SE QUEJA DE DOLOR DE ESPALDA?

Si su hijo le dice que su hijo se han quejado alguna vez de dolor de espalda, y un 5 por ciento de patologías de este tipo, según datos de un estudio realizado por la CPFCM.

El 90 por ciento de los padres afirma que sus hijos realizan algún tipo de deporte. En el 100 por ciento de los casos con una frecuencia de entre dos o más veces por semana.

Los padres participantes manifestaron estar "poco o nada informados" sobre los riesgos de adoptar sus hijos para evitar posibles lesiones. Sin embargo, el 90 por ciento de los padres de los menores en cuanto a higiene postural preventiva debería ser una prioridad.

PUBLICIDAD

En este sentido, se encuentra entre las razones de dichos dolores el peso de las mochilas, pues la media con la que cargan es de casi 4 kg, equivalente a más de un 13 por ciento de su peso corporal. En cuanto al tipo de soporte, el 30 por ciento más del 30 por ciento utilizan mochila, y el casi el 70 por ciento utilizan carrito, de los que casi la totalidad utilizan arrastrándola por detrás.