



Higiene postural

Aquesta setmana el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha estat notícia en diversos mitjans arran de l'inici, com cada any, d'un seguit de tallers d'higiene postural a centres escolars. Per higiene postural s'entenen tot un seguit 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.

És que el mal d'esquena entre els escolars augmenta de manera preocupant. Diversos treballs d'investigació evidencien la gran prevalença de molèsties que els escolars pateixen a la columna vertebral. Cal destacar que aquestes molèsties augmenten progressivament fins a arribar a l'adolescència. 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 és primordial, atès que és quan els nens comencen a patir molèsties derivades del mal ús de les motxilles, les males postures adquirides a l'escola o a casa i la falta d'exercici físic.

És per aquest motiu que cada any el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya impulsa tallers d'higiene postural per a estudiants de primària. Professionals especialitzats del Col·legi de Fisioterapeutes condueixen les sessions. Una bona higiene postural 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 permetin ser capaços de prevenir situacions anòmales que puguin afavorir la possibilitat de tenir mal d'esquena, però sobretot està aconseguint que pares i mestres siguin conscients de com han de corregir i ensenyar als seus fills o alumnes els bons hàbits posturals i d'exercici.

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

tech&natural
kyrocream
F'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com