

37 Solidaritat. Donen 11.700 litres de llet per als casals infantils d'estiu

47 Audiovisual. L'11a edició del festival Picurt comptarà amb 75 projeccions de 18 països



SALUT FISIOTERÀPIA

Més nens amb mal d'esquena

Els fisioterapeutes alerten d'un repunt d'un 15% més de casos infantils i juvenils d'aquesta patologia || L'ús abusiu de patinets, el pes de les motxilles i males postures, les causes

R. RÍOS

[LLEIDA] Els mals d'esquena entre la població infantil i juvenil han repuntat en els últims anys. Concretament, s'atén a les comarques lleidatanes entre un 10% i un 15% més de casos i des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ho atribueixen a una suma de factors, entre els quals destaquen l'excés de pes a les motxilles escolars, l'ús abusiu dels patinets i monopatinis i les males postures per jugar amb la *tablet* o per mirar la televisió. De fet, l'última enquesta de salut catalana sobre aquest aspecte alertava que la meitat dels nens i dos de cada tres nenes d'entre 7 i 15 anys havien tingut mal d'esquena en alguna ocasió.

“En els últims anys, les consultes han augmentat de forma important, especialment en nens de 10, 11 i 12 anys, la qual cosa obliga a fer un plantejament”, assegura Francesc Rubí, fisioterapeuta, professor de la UdL i vocal del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. En el cas de les motxilles escolars (de les quals no es recomana

ESTADÍSTICA

La meitat dels nens i dos de cada 3 nenes de 7 a 15 anys han tingut mal d'esquena en alguna ocasió

l'ús de les de rodes), el seu pes no ha de superar mai entre el 12% i el 14% el del nen. Tampoc és recomanable abusar de monopatinis, patinets o qualsevol altre artefacte que impliqui un treball corporal asimètric, ja que això pot provocar desviacions de la columna i dolors musculars.

A aquests factors, se sumen també les males postures que acostumen a tenir els més petits a l'hora de mirar el mòbil, la *tablet* o la televisió. Tot això, a més de fer repuntar el nombre de consultes per mal d'esquena en nens i adolescents, ha convertit aquesta patologia en el principal dolor crònic en prevalença. Per combatre'l, la secció de Lleida del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya compta amb una campanya a través de la qual imparteixen xarrades i tallers de prevenció a les escoles per explicar als alumnes les bones postures.

DADES

15%

D'AUGMENT

Els fisioterapeutes calculen que el nombre de nens que tenen mal d'esquena ha augmentat un 15% en els últims anys.

10

ANYS

A les consultes es tracten casos de nens a partir dels 10 anys, i la franja fins als 12 és una de les més problemàtiques.

14%

DEL PES

Els experts recomanen que el pes de les motxilles dels escolars no superi en cap cas el 14% del pes del nen.



Alumnes del col·legi Francesco Tonucci de Lleida, a punt de marxar amb els seus patinets.



Dos escolars del Frederic Godàs mostren les motxilles amb les quals van a classe.

ENTREVISTA



Francesc Rubí
FISIOTERAPEUTA

«Poden anar amb patinet, però no abusar-ne»

Quins consells donaria per evitar aquesta problemàtica?

No es tracta que no vagin amb patinet, sinó que no en facin un ús abusiu, més d'una hora diària, i que combinin les dos cames. També és bàsic reduir el pes de les motxilles i no ser tan permissius amb les males postures al sofà. Tot això, afegit a una vida sana i a la pràctica d'esport. **Quines conseqüències pot tenir per a l'edat adulta?** Pot derivar en un creixement asimètric de la columna vertebral. I això comporta problemes d'esquena per a tota la vida.

CLAUS

Sabatilles amb rodes

■ Un altre dels artefactes de moda entre els més petits són les sabatilles que incorporen unes rodes per lliscar. Un estudi alerta dels perills que comporta l'ús continuat d'aquest artefacte, ja que pesen més del doble que un calçat normal i augmenten la pressió sobre l'avantpeu pel taló.

Joguines, no transports

■ Per tal d'evitar mals majors i dolors crònics, els experts consideren que tant els patinets com els monopatinis o les sabatilles que incorporen rodes han de ser considerats joguines i no mitjans de transport que comportin un ús abusiu i que puguin derivar en problemes d'esquena i lumbàlgies.