



# Fes salut, i faràs que ells en facin

“Si tu llegeixes, ells llegeixen.” Fa uns anys es va fer un pla de lectura que tenia aquest lema. Es basava en la idea que la canalla sol imitar allò que veu fer als grans, encara que només sigui per fer broma. I nosaltres ens hi sumem. Aprofitar la tendència dels infants a jugar imitant els adults pot ser una bona manera de transmetre'ls bons hàbits sense que se n'adonin.

Al Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya hem fet un videoconsell titulat *Mou-te bé perquè els teus fills et copiïn*, que parteix d'aquest principi i alhora el gira com un mitjó: els nens poden imitar el bo... però també el dolent, els mals hàbits. Per això en parlem justament ara, en plenes vacances d'estiu, que potser és el moment de l'any que passem més hores amb els fills.

Un 30% dels nens de 8 anys ja es queixen de problemes d'esquena. Els infants són un dels col·lectius més propensos a tenir lesions musculoesquelètiques generades per mals hàbits posturals. Però una cosa és queixar-se d'una topada jugant, que forma part de les gangues de l'edat, i l'altra és fer-se mal per no haver segut correctament. Donar-se un cop en ple joc és fortuït i assumible; els mals hàbits posturals són evitables. Cal donar exemple: si tu seus bé, ells també seuran correctament.

Costa poc i nosaltres mateixos també en traurem profit: fixem-nos en com seiem, com aixequem objectes pesats, com seiem a taula o al despatx. Menjant, per exemple, seurem correctament. Si hem d'alçar una caixa pesada, ho farem doblegant els genolls i sense arquejar l'esquena. Per abastar objectes elevats, evitarem posar-nos de puntetes usant una escala plegable. Mirarem de dormir de costat i no de cap per avall. També vetllarem perquè la canalla tingui mobiliari adaptat a la seva alçada.

Per evitar l'obesitat infantil i el sedentarisme, fomentarem en els més menuts l'activitat física i els jocs a l'aire lliure: si tu practiques salut, ells creixeran de manera saludable.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&noturat  
**kyrocream**  
F'activa

Garantia



**OUTBACK**  
Nature's Pharmacy, s.l

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)