

LOS FISIOTERAPEUTAS RECOMIENDAN VOLVER PROGRESIVAMENTE AL DEPORTE TRAS EL VERANO PARA EVITAR LESIONES

LA INFORMACIÓN

Miércoles, 27 Septiembre 2017, 13:08

Compartir esta noticia



- Como parte de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que dedican este mes al deporte infantil. Los fisioterapeutas destacaron este miércoles la importancia de retomar la actividad deportiva con cautela y de manera progresiva tras la pausa de verano, para evitar así posibles lesiones.

Con el objetivo de concienciar de la importancia de retomar la actividad deportiva con cautela tras las vacaciones, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc), 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, dedicaron el videoconsejo del mes de septiembre a recordar algunas pautas para evitar posibles lesiones en la vuelta de los menores a la rutina.

Los fisioterapeutas recomiendan a los jóvenes deportistas someterse a una revisión médica y fisioterapéutica para descartar posibles patologías que puedan limitar la práctica deportiva. El fisioterapeuta, además, debe revisar el peso, la altura y el índice de masa corporal del deportista para valorar los cambios que deben introducirse en el plan de entrenamiento.

Se trata "de una revisión fundamental para detectar posibles factores de riesgo y fijar un plan de ejercicios específicos en caso de que sea necesario", explicó José Santos, secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.

Indican que septiembre es también el momento ideal para revisar el calzado y la ropa que se utiliza a la hora de hacer ejercicio para determinar si hay que cambiarlo. En concreto, en el caso del calzado, es fundamental que se adapte correctamente y sea adecuado a cada actividad deportiva, ya que utilizar unas zapatillas que no se adapten correctamente a la ergonomía de los pies puede provocar lesiones a medio y largo plazo, y en los niños es muy frecuente que cambie el tamaño del calzado en poco tiempo.

DOLOR DE ESPALDA

Respecto a los dolores de espalda que padecen algunos escolares, estas entidades indican en un comunicado que casi el 30% de los padres (28%) reconoce que sus hijos se han quejado alguna vez de dolor de espalda.

En cuanto a la práctica de deporte, el 92,5% de los padres afirma que sus hijos realizan algún tipo de actividad deportiva, y en el 94,59% de los casos con una frecuencia de entre dos o más veces por semana, "dato muy positivo en cuanto a la actividad física de los menores, que constituye una parte fundamental de su desarrollo".

Además de la importancia de realizar ejercicio físico y de tomar precauciones a la hora de practicarlo tras el parón veraniego, los hábitos posturales que los menores adoptan en la etapa escolar son también un



MÁS VISTAS



Gibraltar levantará torres de pisos ganando terreno a las aguas españolas



Santander y Bankia meten presión al sector... hasta 6 días libres por formarse



Las 10 escalofriantes predicciones de Nostradamus para el 2017



La brutal agresión, con lluvia de piedras incluida, a guardias civiles en San Carles

Mercadona, El Corte Inglés, Alcampo, Carrefour, Dia... ¿Quién paga mejor?

elemento fundamental a la hora de prevenir la aparición de dolores crónicos y futuras lesiones.

Por este motivo, el Cpfcm lleva ocho ediciones consecutivas enseñando a niños de entre 3 y 9 años a llevar a cabo sus actividades diarias (deporte, actividades escolares) de la forma más saludable posible, a través de su campaña de prevención de lesiones en escolares, cuyos resultados del curso 2016/2017 se acaban de publicar.

Según este estudio, el 47% de los padres participantes manifestaron estar “poco o nada informados” sobre los hábitos posturales idóneos que deben adoptar sus hijos para evitar posibles lesiones, cifra que aunque ha disminuido desde el curso anterior (50%) sigue reflejando la importancia que tienen este tipo de campañas en escolares.

Otro de los datos significativos hace referencia al peso de las mochilas de los niños y niñas en edad escolar. Así, el peso medio con el que cargan los escolares, según los resultados del estudio, es de 3,98 kg, equivalente a un 13,75% de su peso corporal, lo que supone 600 gramos menos que en el estudio anterior. En cuanto al tipo de soporte, el 30,50% utilizan mochila, y el 69% carrito, de los que casi la totalidad (97,10%) la utilizan arrastrándola por detrás.

Destaca también el dato relativo al uso de la televisión que hacen los menores, que se sientan frente a ella un promedio de 2,04 horas diarias, que aumenta hasta las 3,08 en fin de semana.

Entre los datos más favorables del estudio está la percepción de los padres sobre la necesidad de concienciar a sus hijos de buenos hábitos posturales, pues el 90% considera que la educación de los menores en cuanto a higiene postural preventiva debería ser una actividad regular en los centros escolares.

“Gracias a esta campaña que el Cpfcm lleva desarrollando en escolares durante ocho ediciones, los datos de concienciación sobre la necesidad de este tipo de enseñanza mejoran anualmente y los padres cada vez son más conscientes de la importancia que los hábitos posturales tienen en la prevención de futuras lesiones en sus hijos”, concluyó Santos.