

## El 10% dels nens pateixen mal d'esquena

miércoles, 8 de septiembre, 11.55



**BARCELONA, 8 (EUROPA PRESS) El 10% dels nens de 10 anys pateixen dolors d'esquena pel mal ús de motxilles, ordinadors i postures incorrectes en el moment de seure, segons el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, i la xifra pot augmentar fins al 70% dels joves entre 16 i 21 anys en el cas que no es corregeixin aquests comportaments.**

El Col·legi ha anunciat aquest dimecres que, amb l'objectiu de revertir aquestes conductes i subratllar la importància de seguir bones pautes en les escoles, organitzarà tallers en unes 40 escoles de primària de Catalunya.

"El pes que els nens porten en les seves motxilles, incloent el material escolar, no pot excedir el 15% del seu pes corporal", ha recordat en un comunicat el vicedegà de l'associació, Manel Domingo. En cas contrari, el creixement dels menors podria veure's afectat.

Els fisioterapeutes han recordat la importància que les motxilles de corretges estiguin ben equilibrades i no siguin creuades, així com que els centres educatius disposin d'armaris i calaixos on els alumnes puguin deixar els llibres que no hagin de portar a casa.

Alhora, han assenyalat que l'esquena ha d'estar sempre recolzada en el suport de la cadira i que els braços han d'estar sobre la taula formant un angle pròxim als 90 graus. "És fonamental l'activitat física durant el pati i després de les classes per eliminar el sedentarisme a les aules", han afegit.

El Col·legi destinarà 12.000 euros a l'execució d'aquests cursos, un 1% del pressupost anual de l'entitat, i els tallers estan dirigits a nens entre 6 i 12 anys, a més de pares i professors.

Compartir

tweet 0

Envía esta noticia

Compartir

Imprimir

PUBLICIDAD



¡Es la hora!  
de domiciliar  
tu nómina y  
conseguir este  
exclusivo reloj

Más información ►

