



Operi i consulti els seus comptes
des del seu mòbil

Més Informació

BS
SabadellAtlàntico

MUSCULARS...
NERVIOSISMO
STRESS
INSOMNI

Anuncia't a partir de 3,2 € al dia a Barcelona

Barcelona

Dijous, 9 de setembre del 2010

EDICIÓ LOCAL EDICIÓ NACIONAL

Usuari... Entra

EDICIÓ NACIONAL AGENDA SERVEIS CANALS PARTICIPACIÓ REGISTRE BLOGS PRESENCIA Cerca... Cerca

Portada Territori Societat Punt divers Política Economia Cultura Comunicació Opinió Esports

Salut

« Enrere

ENVIAR UN COMENTARI



El portàtil a l'aula, un altre risc per al mal d'esquena

Taules i cadires no s'adapten a l'ús de l'ordinador a classe

El llibre digital treu pes de la motxilla però pot causar males postures

Els fisioterapeutes visitaran les escoles per promoure bons hàbits

09/09/10 02:00 - BARCELONA - MARTA CIÉRCOLES

Tot i el gran avenç que, en termes educatius, suposa la introducció progressiva d'ordinadors portàtils a les aules, la mesura pot acabar passant factura a la salut dels alumnes, si no s'acompanya de canvis en el mobiliari escolar. El mal d'esquena, un problema que ja pateix un de cada deu nens als deu anys, podria afectar encara més menors mentre les taules i cadires de les aules no s'adaptin a l'ús habitual de l'ordinador. El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) ha alertat de la necessitat de tenir en compte principis bàsics d'ergonomia en l'àmbit escolar. Per promoure els bons hàbits posturals, el col·lectiu ha posat en marxa una campanya informativa adreçada a docents, pares i alumnes.



L'aparició del mal d'esquena en edats infantils no s'explica per una única causa, però cal tenir en compte que els nens passen moltes hores a l'escola i que "els hàbits posturals s'aprenen entre els quatre i els deu anys", afirma el vicedegà del CFC, Manel Domingo. En aquestes edats, una motxilla massa carregada, una taula massa alta o una cadira que deixa les cames penjant són elements de risc perquè els infants desenvolupin patologies d'esquena.

"Hem detectat grans mancances en qüestions d'ergonomia i d'hàbits posturals a les escoles", assegura Manel Domingo. "No pot ser que els alumnes de set anys facin servir les mateixes taules i cadires que els alumnes de dotze. L'ideal seria disposar de cadires regulables", afegeix el vicedegà.

Una altra qüestió és que la mateixa taula que l'any passat va servir per treballar amb llibres i llibretes aquest curs haurà d'acollir un ordinador. "Però no s'ha tingut en compte que, si els alumnes també han de prendre notes en paper, necessitaran més espai i, per tant, taules més grans", explica Domingo. A més, la pantalla de l'ordinador s'hauria d'eleva una mica per evitar que els alumnes forcin el coll cap avall i apareguin problemes de cervicals.

Pel que fa a l'excés de pes de les motxilles, els fisioterapeutes insisteixen que la càrrega no hauria de superar el 10% del pes del nen. Mesures pràctiques, com ara instal·lar taquilles a les escoles –perquè els alumnes puguin deixar-hi el material que no faran servir a casa– o editar llibres de text en fascicles, resulten de gran utilitat.

Més enllà de l'escola, també hi ha aspectes a millorar dins de casa, per exemple, a l'hora de triar escriptori i cadira, o de comprar un sofà prou alt perquè els malucs no quedin massa flexionats. A més, segons Domingo, els pares haurien de controlar que els nens mantenen una distància d'almenys dos metres amb la pantalla quan juguen a la consola i evitar que en facin un ús abusiu. I un últim consell, afegeix Domingo: "Activitat física dins i fora de l'escola".

Canvi de municipi

Tenim 1.853 municipis amb continguts locals. Trieu-ne un:

Municipi... Anar-hi

Llista municipis

Darrers municipis visitats:

- [Barcelona](#)



Publicitat

Anuncia't a Barcelona a partir de 3,2 € al dia [Clica aquí](#)

Enquesta

S'ha de proposar incloure el dret a decidir en la Constitució?

- Sí, seria el més civilitzat
- Sí, perquè Espanya es tregui la careta definitivament
- No: és bona idea, però impossible
- No, és millor intentar la independència

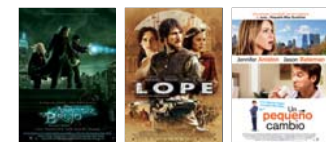
Vota

Tradueix-nos - Translate

Tria idioma - Select language



Cinema a Barcelona



Quina pel·lícula vols veure?
A quina sala de cinema vols anar?



LES XIFRES

70

per cent

dels joves d'entre 16 i 21 anys pateixen mal d'esquena, un problema que ja afecta el 10% dels menors de 10 anys.

40

escoles

de primària rebran aquest curs la visita de fisioterapeutes que assessoraran sobre bons hàbits posturals.

LES CLAUS

El mobiliari escolar no passa la llei de prevenció de riscos laborals

M. C

Vista la realitat de la majoria d'escoles del país, el vicedegà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Manel Domingo, no en té cap dubte: els centres educatius no superarien una hipotètica inspecció pel compliment de la llei de prevenció de riscos laborals. Altura de taules i cadires, distància entre l'ordinador i l'usuari... "És increïble que tot el que es controla en l'àmbit laboral no es controli a l'escola", afirma Domingo.

Segons els experts, el mobiliari escolar hauria de complir alguns requisits bàsics. Per exemple, les cadires han de permetre que, un cop assegut el nen, els malucs i els genolls formin un angle de 90° i que els peus li toquin a terra. L'alumne ha de poder recolzar tot el braç a la taula, del tal manera que el colze també formi un angle d'uns 90°. Pel que fa a l'ús de l'ordinador, la part superior de la pantalla hauria d'estar a la mateixa alçada que els ulls de l'alumne.

Domingo és conscient que en plena crisi potser no és el moment d'adquirir mobiliari nou per a tots els centres, però insisteix que a mitjà termini les polítiques educatives haurien de tenir més en compte els aspectes ergonòmics.

Darrera actualització (Dijous, 9 de setembre del 2010 08:37)

Publicat a

- [Avui](#) 09-09-2010 Pàgina 22
- [El Punt Barcelona](#) 09-09-2010 Pàgina 29
- [El Punt Barcelonès Nord](#) 09-09-2010 Pàgina 29
- [El Punt Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre](#) 09-09-2010 Pàgina 29
- [El Punt Comarques Gironines](#) 09-09-2010 Pàgina 33
- [El Punt Maresme](#) 09-09-2010 Pàgina 29
- [El Punt Penedès](#) 09-09-2010 Pàgina 29
- [El Punt Vallès Occidental](#) 09-09-2010 Pàgina 29

DESAR AQUESTA PÀGINA A:



COMENTARIS

Escriure un comentari

[Identificar-me](#). Si ja esteu registrats, abans d'enviar un comentari us heu d'identificar.

[Registrar-me](#). Per opinar sobre aquesta notícia cal estar registrat.

Nota: Per aportar comentaris al web és indispensable donar-se d'alta en el [registre del Grup Hermes](#) i acceptar les [Normes de Participació](#). No s'admetran registres incomplets ni comentaris que vulnerin els drets i l'honorabilitat de les

DICCIONARIS

[Consulteu aquí els diccionaris](#)

Més llegides

09/09/10 02:00 BRUSSEL·LES.

[Bèlgica, 'game over'](#)

09/09/10 02:00 BARCELONA.

[El PSC tem un rècord d'abstenció del 52%](#)

09/09/10 02:00 BARCELONA.

[El TC té qui l'estima](#)

09/09/10 02:00 BARCELONA.

[Jan, pare d'en Guim Laporta](#)

09/09/10 02:00 BARCELONA.

[Permís per al vol a São Paulo de Singapore Airlines i Spanair](#)

09/09/10 02:00 TORTOSA.

[Els fisioterapeutes alerten del frau dels curanderos ebrenes](#)

09/09/10 02:00 BRUSSEL·LES.

[L'elit religiosa mundial se cita a Barcelona](#)

09/09/10 02:00 LONDRES.

[Aterra com pugués](#)

09/09/10 02:00 BARCELONA.

[La plaga del morrut de les palmeres afecta 265 municipis](#)

09/09/10 02:00 MADRID.

[Zapatero llança els ministres a col·laborar amb Montilla](#)



Alumnes de secundària treballen amb portàtils Foto: ARXIU.