



Gaudeix dels avantatges de ser del club.
Fes-te del Club Criatures.cat

Nom d'usuari:

Contrasenya:

Entra

Recorda'm

L'he oblidat

Cerca...



[seccions](#)

[vídeos](#)

[fòrums](#)

[blogs](#)

[qui som](#)

[concursos](#)

[Portada](#) » [Notícies](#)

Una motxilla lleugera per evitar lesions a l'esquena

dimecres, 15/setembre/2010



Llibres, llibretes, material escolar divers, equipament esportiu, ... Amb la tornada a l'escola, també tornen les motxilles carregades en excés. El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya calcula que el 10% dels nens de 10 anys tenen mal d'esquena per culpa del mal ús de les bosses d'escola, els ordinadors i les postures incorrectes a l'hora de seure. Una xifra que, segons alerten, pot fins al 70% en els joves d'entre 16 i 21 anys en el cas que no corregeixin aquests comportaments.

I és que malgrat esforços lloables com el d'algunes [editorials](#) per oferir els llibres en fascicles, molts nens traslladen diàriament força pes des del col·legi fins a casa i viceversa. Els fisioterapeutes aconsellen que els menuts no transportin més del 15% del seu pes corporal. En cas contrari, adverteixen contundentment que el creixement dels menors podria veure's afectat.

Altres aspectes a tenir en compte són que les motxilles estiguin ben equilibrades i que no siguin creuades. Així mateix, aconsellen que els centres educatius disposin d'armaris i calaixos perquè els alumnes puguin deixar els llibres que no hagin de portar a casa.

La bona postura és essencial

A l'hora de seure, també cal tenir en compte algunes recomanacions. 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. Així mateix, els fisioterapeutes també consideren que és fonamental que els més petits facin activitat física durant l'hora del pati i després de les classes per eliminar el sedentarisme de les aules.

Per explicar totes aquestes recomanacions, es faran tallers dirigits a nens entre 6 i 12 anys, a més de pares i professors a una quarantena d'escoles catalanes.

Font: [Europa Press](#)

Comparteix:

[Recomana aquesta pàgina](#)

M'agrada

Sigues el primer dels teus amics a qui li agrada.

[Deixa-hi el teu comentari](#)

Escriu un comentari:

Per escriure i deixar un comentari cal que t'[identifiquis](#) amb el teu nom d'usuari.

Si encara no ets del Club et pots [registrar](#) ara de manera fàcil i ràpida.

[Fòrums](#) »

[Últims missatges](#)

[Sistema de localització dels nostres fills](#)

[Què et treia de polleguera que et diguessin mentre estaves embarassada?](#)

[Onomàstiques](#)

[Prendre la decisió de tenir més fills o no. Experiències.](#)

[Jo vull el 3r fill, però ell no el vol](#)

["Suposo que el meu fill és boníssim en moltes coses, però amb el menjar ens amarga l'existència"](#)

Escrit per sflorez

[Algú va dir: jo abans de tenir fills tenia tres teories claríssimes sobre com educar-los. Ara tinc tres fills...](#)

18/10/2010 07:00