

# Dolor de espalda infantil

Uno de cada diez niños de 10 años sufre esta dolencia, así como un 70% de los jóvenes entre 16 y 21 || Los fisioterapeutas recomiendan cargar menos peso y adoptar buenas posturas en clase

**S. DIEGO**

**LLEIDA** | El dolor de espalda se ha convertido en una dolencia que afecta cada vez en edades más tempranas. Y es que uno de cada diez niños de 10 años sufre dolor de espalda. El porcentaje puede aumentar hasta un 70% entre los adolescentes de entre 16 y 21 años, cuando finaliza el crecimiento, según los datos del Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya. Las causas, asientos inadecuados, posturas incorrectas en clase, estar mucho tiempo sentado delante del ordenador o el excesivo peso de las mochilas.

Frente a estos datos, los fisioterapeutas de Lleida informaron ayer a los ciudadanos sobre su profesión desde una carpa ins-

**PESO**

Los niños no deben cargar con pesos superiores al 10% del suyo propio, según los expertos

talada en Francesc Macià y les dieron consejos útiles para mejorar su calidad de vida. Para concienciar a niños, padres y maestros de unos buenos hábitos de postura, el Colegio de Fisioterapeutas ha organizado el taller "La Fisioterapia en la escuela", que tendrá lugar durante el último trimestre del curso en 40 escuelas catalanas.

Noemí Palacín, coordinadora en Lleida del Colegio de Fisio-



ÓSCAR MIRÓN

Los fisioterapeutas montaron ayer una carpa en Francesc Macià.

terapeutas de Catalunya, explicó que los niños deben cargar como máximo un 10% de su propio peso. "Es muy importante que las escuelas habiliten taquillas para que los alumnos no carguen libros y material innecesario", dijo. Si se carga más peso del recomendable, el crecimiento de los niños puede verse afectado, algo que es especialmente importante entre los menores de 14 años, aunque el crecimiento pueda alargarse hasta los 19.

Asimismo, las mochilas deben tener dos asas que no estén cruzadas. Según Palacín, tampoco son recomendables las maletas que se arrastran. "Siempre es mejor empujar que arrastrar, igual que con los carritos de la

## CONSEJOS

### Cargar menos peso

■ Los niños deben cargar, como máximo, un 10% de su propio peso, según los expertos. Por ello piden que se habiliten taquillas en las escuelas.

### Buena postura

■ El nuevo curso escolar con ordenadores en las aulas puede traer problemas por malas posturas, según los fisioterapeutas.

### Ejercicio físico

■ Hacer algún tipo de ejercicio físico al salir de clase es de vital importancia para evitar dolores de espalda.

## TALLER EN LAS ESCUELAS

Los fisioterapeutas pondrán en marcha un taller de buenos hábitos en 40 escuelas catalanas

compra, que ya empiezan a estar adaptados", explicó.

Palacín también destacó la gran importancia que adquiere el ejercicio físico en el patio y después de clase para evitar dolores, deformidades de la columna, rigidez o contracturas.

Por otra parte, los fisioterapeutas leridanos celebraron ayer que la Universitat de Lleida ofrezca desde este curso el tan reivindicado grado de fisioterapia, que ya se podía cursar en las otras tres demarcaciones catalanas. Así, dicen, muchos alumnos que se marchaban fuera de Lleida se podrán quedar a estudiar aquí.

## Taller de risoterapia masivo

Por otra parte, decenas de personas participaron ayer en el primer taller de risoterapia masivo organizado en el centro comercial Diagonal Mar de Barcelona para combatir el estrés posvacacional. Sus organizadores explicaron que la risoterapia sirve para liberar endorfinas, unos neurotransmisores que el cuerpo humano genera de forma natural y que nos hacen sentir más optimistas y alegres frente al día a día.

**El peso de las mochilas, uno de los principales detonantes del dolor de espalda.**

