

Fisioterapeutas recomiendan someterse a revisión médica antes de comenzar la temporada deportiva para evitar lesiones

► Europa Press | 03 oct, 2017 @ 11:24



 Correr. Running. Pareja corriendo. Ejercicio físico J.M. GUYON

MADRID, 3 (EUROPA PRESS)

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), 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 han recomendando someterse a una revisión médica antes de comenzar la temporada para descartar posibles patologías que puedan limitar la práctica deportiva.

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", ha explicado el secretario general del CPFCM, José Santos, en marco del videoconsejo del mes de septiembre que ha dedicado junto al resto de colegios a recordar algunas pautas para evitar traumatismos.

En este sentido, los fisioterapeutas han aconsejado utilizar unas zapatillas que se adapten correctamente a la ergonomía de los pies, ya que en caso contrario puede provocar lesiones a medio y largo plazo; y en los niños es frecuente que cambie el tamaño del calzado en poco tiempo.

CASI EL 30% DE LOS PADRES RECONOCE QUE SUS HIJOS SE QUEJAN DE DOLOR DE ESPALDA

Casi el 30 por ciento de los padres, reconoce que sus hijos se han quejado alguna vez de dolor de espalda, y un 5 por ciento de los niños padece alguna patología de este tipo, según datos de un estudio realizado por la CPFCM.

En cuanto a la práctica de deporte, más del 90 por ciento de los padres afirma que sus hijos realizan algún tipo de actividad deportiva, y casi en el 95 por ciento de los casos con una frecuencia de entre dos o más veces por semana.

Además, casi el 50 por ciento de los padres participantes manifestaron estar "poco o nada informados" sobre los hábitos posturales idóneos que deben adoptar sus hijos para evitar posibles lesiones. Sin embargo, el 90 por ciento de ellos considera que la educación de los menores en cuanto a higiene postural preventiva debería ser una actividad regular en los centros escolares.

En este sentido, se encuentra entre las razones de dichos dolores el peso de las mochilas, pues la media con la que cargan es de casi 4 kg, equivalente a más de un 13 por ciento de su peso corporal. En cuanto al tipo de soporte, el más del 30 por ciento utilizan mochila, y el casi el 70 carrito, de los que casi la totalidad utilizan arrastrándola por detrás.