



## NOTA DE PREMSA

---

### Consells del fisioterapeuta per a la tornada a l'escola

---

El proper 15 de setembre s'inicia el nou curs escolar. Pensant en aquest fet, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol fer un seguit de recomanacions perquè els nens no portin més pes a les motxilles del que els pertoca i perquè les escoles disposin de seients i eines adequades a les aules.

El vicedegà del Col·legi, Manel Domingo, afirma que “el pes que els nens porten a les seves motxilles, incloent-hi el material escolar, no pot excedir del 15% del seu pes corporal”. Aquest consell és vàlid tant per a les motxilles d'esquena com per a aquelles que s'arrosseguen. El vicedegà afegeix que “en cas de no complir aquestes recomanacions, el creixement normal dels nostres fills pot veure's afectat. A més, és especialment important en nens menors de 14 anys, però s'ha de tenir en compte que el creixement es perllonga fins més enllà dels 19 anys, per tant, la recomanació és extensiva a aquestes edats”.

Les motxilles d'esquena han de tenir dues corretges, però que no estiguin creuades. S'han de portar ajustades a l'esquena i han de tenir una mida i un volum adequat a l'edat, alçada i pes de l'usuari. Les motxilles amb rodes estan dissenyades per a ser espitjades, no per a ser arrossegades, atès que arrossegar una motxilla influeix negativament en la columna de la persona. El vicedegà creu també que “és fonamental, i tan important com el tipus i la càrrega de les motxilles, una correcta postura”.

Manel Domingo recomana que els centres educatius disposin d'armariets i calaixos on els alumnes puguin deixar els llibres i els estris que no han de ser portats a casa. També creu que “és fonamental la consideració dels alumnes, mestres i pares de les repercussions negatives de no seguir aquestes advertències”.

D'altra banda, el vicedegà creu que “els pares haurien de conèixer bé el lloc on seuen els seus fills durant les 6 hores de classe. Ells, els nens i el professorat han de saber quina és la postura adequada per potenciar al màxim l'ergonomia de la cadira”. L'esquena ha d'estar ben recolzada al respatllet del seient intentant no alterar en excés la forma fisiològica de la columna, els braços s'han de recolzar sobre la taula formant un lleuger angle de 90º, s'ha d'evitar l'elevació de les espatlles i sobretot les postures forçades de la zona cervicodorsal. Tot i així “és fonamental l'activitat física durant el pati i després de les classes per tal d'eliminar el sedentarisme de les aules”.

En cas de no atendre aquestes recomanacions podrien aparèixer símptomes com dolors d'esquena, sobretot als trapezis i a la zona mitja de la columna vertebral. I a la llarga podrien sorgir futures patologies com deformitats de columna, rigideses, contractures de tipus crònic i, fins i tot, es pot arribar un desgast articular avançat.



**Col·legi de  
Fisioterapeutes  
de Catalunya**

**Departament de Comunicació**

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona  
Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)