



NOTA DE PREMSA

El Col·legi de Fisioterapeutes adverteix de la necessitat
d'ensenyar hàbits posturals als nens

**Se'ls ha d'educar a seure i agafar pesos correctament, alhora que es
procura que la motxilla escolar mai no superi el 15% del pes del nen**

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya adverteix de la necessitat d'ensenyar hàbits posturals correctes als nens, amb l'objectiu d'evitar-los dolors i futures lesions musculoesquelètiques, atès que el 30% dels nens de 8 anys afirma patir mals d'esquena. Així figura en el darrer videoconsell de la institució, en el marc de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut" que Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya impulsa juntament amb el Col·legi Professional de Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes del País Basc, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Navarra i el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Galícia. Podeu veure el videoconsell en el següent enllaç: <https://goo.gl/RqDD15>

Els nens tendeixen a copiar els hàbits que veuen en els adults i, en ser vulnerables, poden patir lesions fins i tot en edats primerenques o adquirir defectes posturals que els repercutiran amb el transcurs dels anys. És per això que cal dedicar una especial atenció a ensenyar tant hàbits saludables com postures correctes, segons recomanen els fisioterapeutes.

En aquest sentit, el pes de les motxilles escolars és un dels aspectes més importants a tenir en compte per evitar dolors i problemes d'esquena en els nens, ja que no ha de superar, en cap cas, el 15% del seu pes corporal, cosa que no s'acompleix en nombroses ocasions.

A part de controlar el pes de la motxilla, els fisioterapeutes insisteixen a ensenyar als nens a seure correctament durant els àpats per evitar problemes d'esquena, així com agafar pes doblegant els genolls, en comptes d'arquejar l'esquena.

Altres hàbits posturals que és convenient ensenyar als nens i que estan recollits en el videoconsell són evitar posar-se de puntetes per arribar a determinats objectes i mirar de dormir de costat, en comptes de fer-ho cap per avall.

A més, els fisioterapeutes recalquen que cal que els nens disposin d'un mobiliari adaptat a la seva edat i la seva alçada, ja que d'aquesta manera es facilita que realitzin correctament les seves activitats diàries com són estudiar, jugar, rentar-se les dents, fer-se el llit, etc.

Finalment, i amb l'objectiu d'evitar l'obesitat i el sedentarisme infantil, els fisioterapeutes recorden que hi ha un factor clau en la família: fomentar els jocs a l'aire lliure i les activitats esportives. Així, els adults han de tenir una actitud responsable en les diferents activitats de la vida diària i, ja que els nens copien els nostres hàbits, hem de ser conscients que si practiquem amb ells salut, creixeran de manera saludable fins a l'edat adulta.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona
Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22
www.fisioterapeutes.cat/comunicacio
comunicacio@fisioterapeutes.cat