

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

Estimats Reis Mags, vull una motxilla saludable

Ara que vénen les festes de Nadal, és important tenir en compte una sèrie de recomanacions a l'hora de demanar una motxilla nova per a l'escola o l'institut

Redacció | FIGUERES

■ Cada cop hi ha més estudis que indiquen que el pes de les motxilles s'associa al dolor d'esquena en infants i adolescents, la qual cosa es pot traduir en problemes a llarg termini. Per prevenir el mal d'esquena en infants en edat escolar, la doctora Natàlia Toneu, cap del Servei de Rehabilitació de la Fundació Salut Empordà, explica que cal tenir present diversos factors: el disseny de la motxilla, el pes que s'hi posa, com es reparteix a dins i, sobretot, com la criatura se la col·loca a l'esquena.

«Pregunteu els vostres fills si tenen mal d'esquena. Sobretot, no ignoreu cap tipus de mal d'esquena en nens ni en adolescents», recomana Toneu. «I repasseu sovint el pes que porten. Recordeu-los que només han de dur el material necessari. De vegades, per mandra transporten tots els llibres amunt i avall», remarca.

I recorda que «els mals d'esquena són una causa freqüent de consulta tant en l'àmbit hospitalari com a atenció primària. Aquests dolors es tradueixen principalment en contractures i sobrecàrregues, uns dolors mecànics que, encara que no són greus generalment, poden comportar problemes de salut a llarg termini». És per això que, ara que venen les festes de Nadal, és important tenir en compte una sèrie de recomanacions si es demana una motxilla nova al tió o als Reis de l'Orient.

A L'HORA DE TRIAR LA MOTXILLA IDEAL...

...ha d'estar ben dissenyada. S'ha d'adaptar correctament a l'esquena, s'ha de poder graduar segons l'alçada i el pes ha de quedar repartit entre les dues espatlles (dos tirants).

...ha de tenir tirants gruixuts encoixinats, com més amples millor, i un respatller encoixinat.

...ha d'incorporar un cinturó encoixinat que es pugui cordar a l'altura de l'abdomen o el pit, perquè ajuda a repartir millor el pes i facilita la subjecció de la motxilla.



...la base ha de ser rígida, inclinada i protegida per assegurar el repartiment del pes correctament.

...les motxilles amb rodes tenen l'avantatge de no sobrecarregar l'esquena, però s'han de saber utilitzar adequadament. Si la força que realitza la criatura per estirar-la no és uniforme, pot sobrecarregar-li més un costat que l'altre.

UN COP A CASA...

...no convé que el pes de la motxilla plena superi el 10 % del pes corporal de la persona.

...cal utilitzar sempre les dues nanses. Dur la motxilla en una sola espatlla pot tibar els músculs en excés i danyar la columna vertebral en desenvolupament.

...s'han d'estreñer els tirants al màxim possible. La motxilla ha de recolzar-se en la

zona superior de l'esquena quedant a uns cinc centímetres per sobre de la cintura.

...es recomana emplenar-la de dins cap a fora, posant els objectes més pesats i plans enganxats a l'esquena. Així es reparteix millor el pes i no es clava a l'esquena.

...convé que l'infant o adolescent s'organitzi i deixi preparada la motxilla el dia abans. És la manera de no portar material i pes innecessaris.

A MÉS A MÉS...

...l'estil de vida sedentari i el baix to muscular s'associen a patologies de l'esquena. És per això que cal potenciar la musculació de l'esquena i promoure l'exercici físic de forma regular.

...evitar dormir de bocaterrosa i amb el coll girat perquè és perjudicial per a l'esquena. És millor fer-ho panxa enlaire o de costat.

...és important utilitzar l'armariet, la casella o el calaix del pupitre. Així no es transporten els llibres amunt i avall durant la jornada escolar.

...cal anar amb compte en ajupir-se amb la motxilla a l'esquena. La millor manera és flexionant els dos genolls.



Sabíeu que...

Les motxilles escolars estan dissenyades per distribuir el pes de la càrrega entre els músculs més forts del cos, els de l'esquena. Ara bé, si pesen massa o es duen de manera incorrecta, els músculs i articulacions dels més joves se'n ressentiran.

Moltes vegades el mobiliari escolar és inadequat i no està adaptat a les necessitats dels nens i nenes. Això pot fer que es creïn uns hàbits posturals incorrectes.

S'ha de tenir en compte que les males pràctiques continuades poden comportar contractures i mals d'esquena, coll i espatlles, així com problemes de postura.

Treballem amb els municipis per reduir les desigualtats socioeconòmiques

Impulsem la teua salut

www.dipsalut.cat

Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona