

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

Aquest setembre porta una motxilla saludable

Ara que arriba el setembre i es comença un nou curs escolar, 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 els infants i els 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 posi i com es reparteix dins i, sobretot, com la criatura se la col·loca a l'esquena.

"Pregunteu als 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 a nivell hospitalari com d'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 comencen un nou curs escolar, és important tenir en compte una sèrie de recomanacions si s'ha de comprar una motxilla nova.



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 respall 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 sa-

ber 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 solae spatlla 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 que dant a uns cinc centímetres per sobre de la cintura.

...es recomana emplenar-la de dins cap a fora, posant els objec-

tes 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'arma-

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 contínues poden comportar contractures i mals d'esquena, coll i espatlles, així com problemes de postura.

riet, 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.