

## HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

La higiene postural és un concepte al que cada cop se li dóna més importància, tant en la salut dels adults com en la dels nens. Són totes aquelles activitats destinades a protegir la postura del nostre cos i buscar una postura saludable. Els mals d'esquena són un motiu de consulta freqüent en pediatria, i alguns estudis ja estimen que el nombre de nens menors de 16 anys amb mal d'esquena és similar al dels adults. Els mals d'esquena s'han relacionat amb diversos factors, que en major o menor grau tots tenen el seu paper, ara com: el sedentarisme, l'estrès, el pes de les motxilles i altres.

La columna vertebral, l'eix del nostre cos, està formada per unes estructures, les vèrtebres, que tenen petits moviments AP, laterals i rotacions petites que ens permeten el moviment, i alhora tenen diferents mides, doncs les de la zona lumbar són més grosses perquè aguanten més pes. La columna no és recta sino que té tres curvatures, que haurem de tenir presents en les nostres activitats. La columna es sustenta en la pelvis i les extremitats, ajudada per tota la musculatura abdominal i de l'esquena.



Saber com és la columna ens ajuda a entendre com podem tenir cura de la nostra esquena en les diferents activitats del dia a dia.

1. Posició per seure: assegut enrere, amb posició de 90 graus, esquena recolzada a la cadira i peus recolzats a terra completament.

2. Posició per escriure: esquena i cap alineats, espatlles relaxades, tronc lleugerament inclinat endavant, cap a 30 cm del paper, amb colzes recolzats sobre la taula. La mà que no escriu aguanta el paper per sota de la mà que escriu i el cos ben assegut (angles de 90° i peus a terra).
3. Ús de noves tecnologies: tenir una bona postura al seure i mantenir una distància adequada de la pantalla, ens ajudaran a tenir una bona higiene postural i visual.
4. Com treballar davant de l'ordinador: posició del cos ben assegut amb angles de 90° i peus a terra, braços també amb 90 ° amb el teclat i els ulls amb lleugera inclinació inferior.
5. Transportar llibres: motxilla ben penjada al centre de l'esquena, amb les nanses curtes per centrar la motxilla de forma simètrica al mig de l'esquena, i el pes que es transporta no ha de superar el 10% del pes del nostre cos. Si s'utilitzen motxilles de carret, s'ha d'anar canviant el braç que estira del carret.
6. Per transportar objectes pesats: tenir la columna recta, les cames separades i flexionades, situant-se a prop de l'objecte per poder-lo aixecar.
7. Per dormir: es recomana un llit amb un matalàs amb una fermesa intermitja.

Mantenir una bona condició física, és a dir practicar exercici físic de forma regular, que tinguin costum més enllà de realitzar-ne un en concret, i tenir cura dels aspectes esmentats, ajudarà a que els vostres fills no tinguin mals d'esquena.