

## CONSELL DE SALUT DEL MES DE SETEMBRE 2013

### TORNADA A L' ESCOLA, CUIDEM L' ESQUENA

*El mal d' esquena és un dels principals problemes de salut que pateix i afecta a gran part de la població . Els mals hàbits posturals causats per una mala postura a l'hora de seure, de carregar la motxilla, de caminar malament, poden arribar a provocar mals d'esquena. A partir dels consell de salut d' aquest mes, us volem transmetre algunes recomanacions per prevenir aquests futurs mals d' esquena i ara amb l' inici del curs escolar, és una bona ocasió per reeducar als nostres fills a com poden modificar aquests hàbits posturals per a una qualitat de vida millor a través de la pràctica d'activitat física i canvi d' hàbits saludables.*

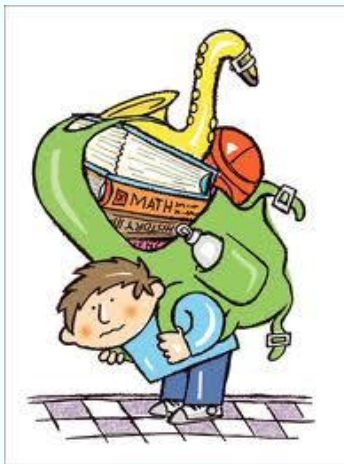
#### **Què és l'escoliosi?**

*L'escoliosi és una condició que causa una curvatura de costat a costat en la columna vertebral. La curvatura pot tenir forma de "S" o "C". En la majoria dels casos, no se sabem quina és la causa d' aquesta curvatura. Això és coneix com una escoliosi idiopàtica.*

*La seva incidència a la població infantil és d'un 2% aproximadament.*



- Organitzar la motxilla posant els (llibres més pesats tocant l'esquena i distribuint la resta del material per a que es mantingui al seu lloc.
- Repartir el pes que es porta a l'esquena de forma equitativa entre les dues espatlles, portant la motxilla amb les dues corretges
- Utilitzar motxilles amb corretges amples i amb recolzament capitonat. Evitar les motxilles "bandolera" i les de rodes ja que aquestes provoquen que es corbi excessivament l'esquena.
- La millor posició per dormir, es de costat, amb les cames semiflexionades. No dormir mai bocaterrosa.
- Vigilar que els alumnes mantinguin l'esquena recta, mai corbada, i caminin amb el cap i el tòrax drets.
- Cal seure de forma correcta, recolzant l'esquena a la cadira amb fermesa i sense inclinar-se cap endavant, els peus s' han de recolzar plans al terra.
- Afavorir la pràctica d'alguns esports per enfortir els músculs de l'esquena i limitar les activitats sedentàries, com podria ser la natació.
- Alhora d' aixecar un pes, cal acostar-nos a l' objecte que es vol agafar, flexionar els genolls mantenint l' esquena recta, agafar ,l' objecte ben a prop del cos i pujar amb la força de les cames.
- Si ens cal traslladar un objecte molt gran, sempre és millor empènyer que tibar.



Sant Joan  
Cuida't

