

# La meitat dels escolars pateixen mal d'esquena

La càrrega d'un terç de les motxilles supera el límit del 10% del pes de l'alumne

Alerta mèdica contra la sobrecàrrega, el sedentarisme i el mobiliari inadequat

ANTONIO M. YAGÜE  
MADRID

«**C**aminem cap a una societat de llimacs davant d'un ordinador», en què uns éssers porten des de la infància una vida sedentària i porten motxilles pesants als col·legis. Resultat: vuit de cada deu persones es veuran afectades de manera crònica i torturadora per dolors d'esquena en algun moment de la seva vida. Francisco Kovacs, un dels grans especialistes en lumbàlgies d'Espanya, va fer ahir aquesta advertència durant la presentació d'una campanya dirigida als escolars, amb motiu de la tornada a les aules, en què es proposen mesures com alleugerir el pes de les motxilles i fomentar l'activitat física.

Segons les dades aportades per aquest expert i l'Organització Mèdica Col·legial (OMC), que recolla la campanya, als 15 anys el 50% dels nois i el 70% de les noies han estat víctimes de la lumbàlgia, una malaltia a la qual els països industrialitzats destinen l'1,7% del producte interior brut (PIB) per combatre-la.

**MILLOR AMB RODES** // Les editorials han fet un esforç per editar els llibres de text en fascicles trimestrals i el llibre electrònic reduirà el pes de les motxilles. També s'han instal·lat més taquilles als col·legis. Tot i així, per pal·liar els estralls d'aquest mal en els més joves, els metges demanen als pares que vigilin la càrrega, de manera que no superi mai el 10% del pes del portador. Segons Kovacs, actualment un de cada tres escolars el sobrepassa i porta a l'esquena fins a un 30%, «cosa que és una barbaritat».

Una motxilla amb rodes, que permeti estirar-la en lloc de carregar-



Més del **50%** DELS ESCOLARS MÉS GRANS DE 15 ANYS es queixen de mal d'esquena

### CAUSES

- Congènites
- Portar massa pes
- Postures incorrectes
- Massa hores asseguts

### La motxilla escolar PES MÀXIM RECOMANAT

**10%**  
del pes del nen

Un nen que pesa 40 kg no hauria de portar més de 4 kg



### CONSEQUÈNCIES

► **Cifosi**  
Curvatura excessiva de la columna prop del coll, com un lleuger gep



► **Escoliosi**  
Curvatura lateral de la columna cap a un dels costats



► **Dolors lumbar**

la, és «la millor alternativa», especialment si admet ajustar-la a l'altura del menor perquè pugui arrossegar-la de manera més còmoda i ergonòmica. «Una cosa semblant al que fem els adults a l'aeroport. Arrossegar un pes sempre és millor que carregar-lo», va apuntar Kovacs.

Els especialistes afirmen que si cal usar una motxilla de tirants, en contra del que es recomana habitualment, el millor no és situar-la a dalt -entre els omòplats o espatlles- sinó a sota, a la zona lumbar o entre els malucs, i portar-la subjecta tan a prop del cos com sigui possible. «Cal agafar-s'ho seriosament i insistir-hi més i, sobretot, buscar solucions educatives», va subratllar el president del Consell General de Col·legis de Metges, Juan José Rodríguez Sendín.

**HIGIENE POSTURAL** // Juntament amb la reducció del pes de la motxilla, la mesura preventiva més important és educar els nens en la cultura de l'exercici físic moderat. S'ha de tenir en compte -va explicar Rodríguez Sendín- que el sedentarisme dificulta el desenvolupament ossi normal de la columna vertebral, comporta la pèrdua de força i resistència muscular, i fa que l'esquena sigui més vulnerable a l'excés de càrrega.

El mobiliari inadequat de les aules i les postures incorrectes també influeixen en l'aparició prematura dels dolors d'esquena en els xavals que passen asseguts entre un 60% i un 80% de l'horari escolar. Els experts fan èmfasi en la necessitat de fomentar una bona higiene postural i en la importància que els centres disposin de material adaptat a la talla dels alumnes, «amb cadires i pupitres regulables de manera que permetin asseure's com més enrere millora la cadira, amb l'esquena recta i els colzes recolzats».

**MENYS LLIT** // En contra de les recomanacions tradicionals de metges i mares, Kovacs va aclarir ahir que el repòs al llit és «inútil i perjudicial» per a l'esquena i que, fins i tot durant un episodi dolorós, és millor mantenir el màxim grau d'activitat possible. «El repòs al llit prolonga la durada de l'episodi dolorós i facilita que es repeteixi. En tot cas, no ha de durar més de 48 hores», va comentar. ■