

El Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y Educación han puesto en marcha un programa infantil para prevenir problemas en la espalda

La educación postural entra en las aulas

ÍÑIGO GONZÁLEZ Pamplona

OS voy a hacer una pregunta: ¿A cuántos os han dicho vuestros padres 'siéntate recto', 'anda tieso' o 'ponte bien la mochila?'. La cuestión flota en la sala cuando 26 manos se alzan al aire. "¿A todos, no? Pues de eso vamos a hablar". Y Ana Jiménez Lasanta, presidenta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, y Rocio Florido, también fisio, se ponen a ello durante los 45 minutos siguientes. La de ayer en el García Galdeano fue la primera sesión del programa piloto de educación postural que ha comenzado a desarrollarse en colegios navarros y que el próximo curso se extenderá a todos los centros que lo soliciten.

Gracias al convenio firmado con Educación, los alumnos de 4º de Primaria (9-10 años) recibirán orientaciones para fomentar hábitos saludables relacionados con su forma de sentarse. Se estima que un 46% de los niños de entre 8 y 12 años han sufrido molestias en su espalda o cuello alguna vez y por ello se ha elegido ese rango de edad para desarrollar este programa. "El momento de educar posturalmente es ahora, cuando aún están creciendo, porque luego las incidencias de dolores en espalda, como escoliosis, son cada vez más altas. En los niños los mayores problemas se presentan en cuello, lumbares y dorsales y por eso es muy importante que conozcan bien su columna vertebral y la cuiden", comienza Jiménez.

Y así, junto con fotografías, la fisioterapeuta acompaña sus explicaciones con la identificación de posturas correctas e incorrectas. Y de estas últimas hay muchas: sentarse sobre los talones, levantar en el aire las patas delanteras de la silla, colocarse en el borde, deslizarse hacia abajo, apoyar sólo en una pierna... "¿Quién está mal sentado ahora?", inquiriere. "¡Rune!", responde a coro la clase. Y la aludida, avergonzada, descruza sus piernas y se sienta erguida. Precisamente esa es la clave: poner las piernas en ángulo recto, apoyar los pies en el suelo y mirar al frente con la espalda recta.

También la forma de llevar la mochila acapara tiempo en la sesión. "Yo tengo una amiga que la lleva colgando casi hasta los pies", dice una niña. "Pues dile que debe llevarla sobre los dos hombros, con la parte de arriba sobresaliendo un poco. Y si es de maleta con ruedas, debe ir junto al cuerpo, no arrastrándola de lejos", le indica.

Desde el Colegio de Fisioterapeutas alertan de que en los últimos años han aumentado los problemas en niños derivados de malas posturas que adoptan ante pantallas del televisor, ordenadores portátiles y, sobre todo, teléfonos móviles. "Todos los centros públicos y concertados que lo soliciten recibirán esta formación a partir del próximo curso en horas de tutoría. El programa va orientado a la prevención inmediata y forma parte del currículo transversal", completa Estebe Petrizan, director General de Educación.



Ana Jiménez pregunta a los alumnos del Colegio García Galdeano por su forma de llevar la mochila. CALLEJA

Decálogo de buenas posturas

Fuente: Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra

