

Guía para madres/padres y profesorado

El dolor de espalda es una de las patologías más frecuentes que causan dolor desde la niñez. Aunque hay causas diversas que influyen, hay relación con algunos hábitos de vida como el sedentarismo y la falta de actividad. Por este motivo queremos insistir en que la forma más efectiva de mantener la salud es a través de la actividad física.

Es importante resaltar que el trabajo de prevención no debe comenzarse cuando se aprecian síntomas o hay hábitos a mejorar, aunque en este caso también será beneficioso. Es una labor conjunta de padres/madres, profesorado y profesionales de salud acompañar a los niños y niñas en estos hábitos saludables. Nuestro ejemplo cotidiano será de gran ayuda para tener éxito.

Desde el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra hemos elaborado esta guía y las sesiones en los colegios basándonos en la información más actual sobre el tema.

Abordamos los principales aspectos a tener en cuenta para la prevención.

Posición sentada:

A lo largo del día pasamos muchas horas sentados, en clase, la tele, el coche, videojuegos, móvil, leer...

- **No hay una única manera de sentarse bien**, ni en clase ni en el resto de actividades. Procuraremos, más bien que esa posición se mantenga el menor tiempo posible. Ya que el tiempo sentado influye más en el cuerpo que la posición.
- Durante todo el día es aconsejable **reducir el tiempo sentados**.
- **Realizar pausas activas** o “snack de ejercicio” cada pocos minutos cuando están trabajando (en clase o en casa)
- **Fraccionar y reducir el ocio sedentario** para limitar el impacto negativo en la salud y el dolor de los niños

Mobiliario:

- Tanto en clase como en casa es importante contar con un **lugar de trabajo adaptado a su tamaño y necesidades** (silla, mesa, luz...).
- **Posición sentada, llegando los pies al suelo, posición relajada de los brazos y que pueda mantener la vista al frente**. Esto le va a facilitar mantener la atención y realizar el trabajo de una manera cómoda y eficaz.
- Aunque la posición sea adecuada, es **igual de importante limitar el tiempo** que se está en la misma posición.

Mochilas:

- El peso de la mochila **no debería superar el 10% del peso del niño**. Es importante que lleven solo el material necesario para el día y evitar objetos o pesos innecesarios.
- La mejor forma de llevar la mochila es **sobre los 2 hombros y pegada al cuerpo** para evitar balanceos y peso extra.
- **Se desaconseja el uso de mochilas con ruedas** o trolley: añaden peso, la carga se lleva de forma desequilibrada y al subir y bajar las escaleras supone una dificultad añadida

Actividad Física y hábitos de vida:

- Es importante fomentar actividad física variada en el día a día en desplazamientos, ocio, deporte...
- Aumentar la capacidad física (fuerza, movilidad...) hace que alcancemos mejor las necesidades de la rutina diaria.
- El fortalecimiento de los músculos ayuda a mejorar el funcionamiento de la espalda el resto de partes del cuerpo. Este buen funcionamiento nos facilita realizar mejor cualquier otra actividad.

Consulta al profesional:

- En caso de duda, es imprescindible **consultar con el profesional de salud** (médico, fisioterapeuta...).
- En caso de patología, puede ser necesario realizar **ejercicio terapéutico**, que será prescrito y explicado por un fisioterapeuta.
- Durante la práctica deportiva pueden ocurrir **lesiones o molestias**, el fisioterapeuta te puede ayudar a prevenirlas. y tratarlas