

25-03-2018

El Hospital de Alta Resolución Valle del Guadiato y el Área Sanitaria Córdoba Norte enseñan a escolares a cuidar su espalda

El Hospital de Alta Resolución Valle del Guadiato y la Unidad del Aparato Locomotor del Área Sanitaria Córdoba Norte, han iniciado una campaña de higiene postural dirigida a escolares de la zona de referencia. El primer colegio donde se ha impartido ha sido el San José de Calasanz, de Peñarroya-Pueblonuevo, donde 120 alumnos de entre 1º y 6º de Primaria han acudido a los talleres y próximamente se repetirá el taller en el colegio Alfredo Gil, el día 5 de abril, y en el Colegio Presentación de María, el próximo 3 de mayo.

Las fisioterapeutas María Luisa Pereira Almagro, del Hospital de Alta Resolución Valle del Guadiato, y María Isabel Rodríguez González, de la Unidad del Aparato Locomotor del Área Sanitaria Norte de Córdoba son las encargadas de ofrecerlos.



En cada visita a los centros educativos se pretende enseñar a los más pequeños normas correctas de higiene postural para prevenir y evitar futuros problemas vertebrales. Para ello cuentan con la colaboración del Colegio de Fisioterapia de Córdoba.

Según las fisioterapeutas, “en los últimos años se han incrementado el número de casos de lesiones musculoesqueléticas en niños y adolescentes cuyas causas aparecen en la infancia. Muchos de los casos están motivados por en el transporte de un peso excesivo en carteras y mochilas, hábitos posturales incorrectos o el sedentarismo. Es por eso por lo que cobra vital importancia prevenir dolores que, a la larga, pueden hacerse crónicos y mermarán su calidad de vida en la edad adulta”.

Los pequeños han conocido las principales estructuras anatómicas relacionadas con la espalda, concienciándoles sobre la importancia del cuidado postural a edades tempranas. También se les ha dado advertido sobre las lesiones en actividades propias del escolar, como la posición en clase, frente al ordenador, el transporte de mochila y otras cargas, la sedestación – posición sentada o de mantenerse sentado de forma autónoma-, y actividades propias de la vida diaria.

Por otro lado, también se ha llevado a cabo un taller práctico con ejercicios para prevenir posibles lesiones musculoesqueléticas derivadas de las actividades propias de los escolares.

“Hay que hacer ejercicio y deporte, evitando estar sentado todo el día para garantizar que sus espaldas no sean débiles, sin olvidar, que esta actividad ha de realizarse tras un calentamiento previo de los músculos. En segundo lugar, en cuanto a la utilización

de carteras con ruedas, se ha de aportar en ellas sólo lo estrictamente necesario. Y, por último, para conseguir un perfecto descanso, hay que cuidar la postura a la hora de ir a la cama, eligiendo una posición de lado o boca arriba para evitar dolor”, apuntan las fisioterapeutas.