

Les motxilles escolars i les patologies

Nens i adolescents són col·lectius vulnerables al mal d'esquena

El secret per no patir mal d'esquena és la prevenció. Els nens i els adolescents són dels col·lectius més vulnerables (i alhora els més dúctils per influir-hi positivament), ja que és en aquests períodes de la vida quan es poden corregir els mals hàbits, abans no sigui massa tard. Inculcar-los conductes saludables per prevenir el mal d'esquena és ara, més que mai, extremadament important per aconseguir que a l'edat adulta no pateixin dolor crònic.

Motxilles massa carregades

Un factor de risc a l'edat escolar, i font d'importants problemes d'esquena, és, sens dubte, l'ús de motxilles inadequades. Ara que comencen les classes és un bon moment per tenir presents algunes dades al respecte i prendre consciència dels problemes que pot causar dur les motxilles massa carregades. Per exemple: Sap que més d'un terç dels escolars porten en les seves motxilles una càrrega superior al 35% del seu pes corporal, quan el màxim que haurien de dur és del 10%.

Aquesta és una de les causes que està provocant que actualment un 51% dels nens i un 69% de les nenes de 15 anys hagin patit en algun moment mal d'esquena i que d'aquests, en un 21% d'ells i un 30% d'elles, el mal sigui suficientment greu com per interferir en les seves vides. Però aquesta no és l'única causa que provoca problemes a l'esquena. L'adquisició de vicis posturals inadequats i el sedentarisme també contribueixen a incrementar aquests problemes.

Alguns consells pràctics i molt senzills de seguir per evitar que continuï l'augment d'aquests percentatges són els següents:

- És important fer exercici regularment i usar adequadament la motxilla en anar al col·legi. La motxilla ha de ser anatòmicament adequada, s'ha de portar enganxada al cos, a la zona lumbar, i sempre penjada sobre les dues espatlles. També existeix l'alternativa que porti rodes.
- A l'hora de seure el més adequat és fer-ho el més endarrere possible de la cadira i

mantenir l'esquena dreta; anar canviant de postura quan s'està dret, no flexionar la columna cap endavant i evitar carregar pes.

- En anar al llit, no dormir boca terrosa i emprar un coixí de poc gruix.

Una de les patologies més generalitzades

El mal d'esquena és, avui dia, una de les patologies més generalitzades en la població. L'estil de vida sedentària, les males postures, les tensions i la manca d'exercici semblen ser els culpables. Ens impossibilita o ens dificulta per realitzar les activitats de la nostra vida diària de manera satisfactòria.

La columna vertebral té diverses funcions: suport del pes, contribució a la mobilitat i a l'equilibri en les diferents posicions, protecció de la medul·la espinal, i esmortiment. Per aconseguir totes aquestes funcions, comptem amb una sèrie d'estructures formades per les vèrtebres, els discs, els músculs i els tendons. El mal d'esquena es produeix quan hi ha una alteració d'una o varies d'aquestes estructures.

Es localitza preferentment a la part baixa de la mateixa, en la regió lumbar, ja que és aquesta zona la que té més mobilitat, suporta més pes i està relacionada amb la major part dels esforços físics que realitzem. En les persones joves, les patologies més freqüents són els esquinços musculars, generalment ocasionats per esforços inadequats. Són lesions molt invalidants amb bona resposta cap a la curació. En les persones adultes són freqüents les lesions per l'alteració dels discs o per processos degeneratius. Poden originar dolor referit cap a les cames, arribant fins i tot a dificultar la deambulació.

El millor tractament per al mal d'esquena seria minimitzar o evitar les situacions que condueixen al mateix, com són: l'obesitat, el sedentarisme, les males postures, l'estrès, etc. Un cop establert el dolor lumbar, el tractament més adequat se centra en programes de reeducació funcional i postural, i en reequilibrar les estructures danyades amb l'ajut de la rehabilitació.

