

Més exercici físic equival a menys mal d'esquena

Molts nens i joves acabaran patint mal d'esquena en algun moment de la seva vida. El motiu? Carreguen massa pes a les seves motxilles. Moderant aquest pes i amb una bona dosi d'exercici físic aquest problema es podrà evitar.

La Fundació Kovacs exposa dades alarmants. El nombre de menors de 16 anys que han patit mal d'esquena alguna vegada ja és similar al dels adults. A aquestes edats, el 51 per cent dels nens i el 69 per cent de les nenes han patit algun episodi. Segons el mateix estudi, aquest va tenir una repercussió greu en la vida quotidiana en el 21% dels nois i en el 31% de les noies.

L'ESPORT, UN GRAN ALIAT

Hi ha diversos estudis que avalen l'activitat física com a necessària des d'edats primerenques perquè la columna vertebral adquireixi la forma definitiva. L'exercici físic redueix el risc de patir malalties d'esquena i augmenta la probabilitat que, si apareix, el dolor sigui de curta durada i tingui un impacte mínim.

Nedar, córrer o anar en bici són alguns dels exemples que es proposen, però qualsevol altre exercici és vàlid sempre que es mantingui en el temps.

CAMPANYES DE PREVENCIÓ

Coincidint amb l'inici del curs escolar, els metges han demanat la posada en marxa de campanyes públiques de sensibilització



FOTO: S. García / L'excés de pes a la motxilla provoca dolor d'esquena

per prevenir el mal d'esquena en els escolars, reduir el seu impacte durant la infantesa i la seva futura vida adulta. La petició s'ha realitzat durant la presentació d'una nova edició de la *Campanya de Prevenció del Dolor d'Esquena entre els Escolars Espanyols*, de l'Organització Mèdica Col·legial (OMC) i la Fundació Kovacs, que enguany té com a lema *Prevenir avui per evitar problemes demà*.

El president de la Fundació, el doctor Francisco Kovacs, ha assenyalat que el cost d'aquestes campanyes de prevenció és mínim però "falta voluntat" per posar-les en marxa. "Les persones individualment prenen mesures però no hi ha cap acció sistemàtica ni coordinada per part de les administracions públiques", ha assegurat. En el mateix sentit, el president de l'OMC, Juan José Rodríguez Sendín ha lamentat els escassos recursos que es destinen a medicina preventiva per

la "ignorància" d'alguns polítics, ja que els seus efectes no es veuen a curt termini.

L'excés de pes del material escolar que els nens carreguen diàriament, la incorrecta manera de transportar-lo, la inactivitat física, la pràctica inadequada d'esport a nivell competitiu o l'incorrecte mobiliari escolar són alguns dels factors associats a un major risc de patir mal d'esquena.

Sendín ha advertit que les motxilles són "més grans que el tronc sencer del nen que les porta", quan no haurien de superar el 10% del pes corporal.

La incidència d'aquestes malalties augmenta a partir dels 10 anys, de manera que la campanya se centra en escolars menors d'aquesta edat.

La campanya, que es plasma en *El còmic de l'esquena*, es distribueix a través de la pàgina web *Espalda.org*.

Consells per evitar el mal d'esquena

- Fomentar la pràctica d'exercici físic.
- Reduir el pes que els nens i joves porten a les seves motxilles.
- Fomentar l'ús de la motxilla de rodes, en detriment de la que es penja sobre les espatlles.
- Adequar el mobiliari de la llar i de l'escola (per evitar ajupir-se carregant pes).
- Crear hàbits saludables entre nens i joves per prevenir el dolor en l'edat adulta.

Segons les fonts de la fundació Kovacs, l'eficàcia d'aquestes mesures s'ha pogut comprovar en diferents estudis científics. No és rellevant quin tipus d'esport es practica. El més aconsellable és que es triï un que agradi molt al nen, perquè això generi un hàbit. En aquest sentit, els experts assenyalen que l'important és mantenir el costum de fer exercici, més que realitzar-ne un en concret.

Patir mal d'esquena quan s'és nen augmenta de manera perillosa el risc de patir-ne de manera crònica en l'etapa adulta. Es tracta d'una malaltia que exerceix una influència notable en la qualitat de vida.



FOTO: L. Sabaté / Es recomana fer exercici habitualment

Què fer quan el mal d'esquena ja ha aparegut

- Restringir el repòs en llit, ja que aquest pot arribar a ser perjudicial (antigament, es recomanava aquest tipus de repòs en cas de dolor, però els estudis han demostrat que això augmenta la durada de l'episodi dolorós).
- Realitzar la màxima activitat que el cos permeti.
- Adoptar bones postures (cadires regulables, esquena recta).
- Dormir en un bon llit (s'aconseja una fermesa intermèdia del matalàs).
- Disposar de motxilles amb rodes i evitar carregar el pes a l'esquena.
- En el cas que s'opti per la motxilla tradicional, col·locar-la adequadament per repartir el pes simètricament. Aquest mai no ha d'excedir el 10% del pes corporal.