



## RECOMANACIONS PER A L'ÚS DE MOTXILLES

Quan comença el curs escolar, una qüestió recurrent és el de les motxilles i l'ús adequat que se'n fa. Cada cop hi ha més estudis que indiquen que les motxilles s'associen també al dolor d'esquena i que poden crear problemes a llarg termini.

Alguns nens i nenes tenen tendència a sobrecarregar les motxilles i això pot comportar, com hem dit, problemes d'esquena en el futur. La forma de transportar la motxilla, el pes que s'hi inclou i el temps concret de càrrega influeixen en l'aparició de dolor a l'esquena.

Per tant, és important que les motxilles no incloguin objectes innecessaris.

Us fem algunes recomanacions que us poden ser d'utilitat a l'hora d'escollir i preparar les motxilles:

1. No convé que les motxilles superin el 10% del pes corporal del nen o nena. S'han de situar en la zona lumbar, s'han de poder graduar segons l'alçada i el pes ha de quedar repartit entre les dues espatlles.
2. Les motxilles han d'estar ben dissenyades. Han d'ajustar-se correctament i s'han de portar penjades a les dues espatlles (de dos tirants) per equilibrar el pes. Cal evitar les motxilles pesades i d'un sol tirant.
3. És millor que la motxilla tingui tirants gruixuts i com més amples millor, així com un respalller encoixinat.
4. L'ús d'un cinturó encoixinat que es pugui cordar a l'altura de l'abdomen o el pit serveix per repartir millor el pes i facilita la subjecció de la motxilla.
5. Les motxilles amb rodes tenen l'avantatge de no sobrecarregar l'esquena, però s'han de saber utilitzar adequadament, perquè si la força que realitza el nen o nena per estirar-la no és uniforme pot sobrecarregar-li més un costat que l'altre.
6. Es recomana emplenar-les de dins cap a fora, posant els objectes més pesats i plans enganxats a l'esquena; així es reparteix millor el pes i no es clava a l'esquena.
7. Convé que el nen o nena s'organitzi i deixi preparada la motxilla el dia abans, i que consulti l'horari d'assignatures de l'endemà per assegurar-se que porta tot el necessari.

L'estil de vida sedentari i el baix to muscular també s'associen a patologies de l'esquena. Per tant:

8. Cal potenciar la musculació de l'esquena i promoure l'exercici físic en els nens i nenes de forma regular.
9. També es recomana evitar dormir de bocaterrosa perquè és perjudicial per a l'esquena; és millor fer-ho boca amunt o de costat.

### Alguns webs d'interès:

- El web de la espalda. "El tebeo de la espalda. Deporte en familia": <http://www.espalda.org/>
- Faros. Sant Joan de Déu. Observatorio de Salud de la Infancia y la Adolescencia: <http://faroshjid.net/home.php?lang=1>
- Col·legi de Farmacèutics de Barcelona: [http://www.cofb.net/html/inicio/index\\_cat.jsp](http://www.cofb.net/html/inicio/index_cat.jsp)
- National Health Service: Preventing back pain in children: <http://www.nhs.uk/conditions/back-pain/pages/prevention.aspx>