

SALUT ACTIVITATS



Nens, ahir, amb les motxilles a la sortida del col·legi Frederic Godàs de Cappont.

El 30% dels nens de vuit anys té mal d'esquena

Lleida, seu catalana aquest any dels actes del Dia de la Fisioteràpia

LLEIDA | El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya va alertar ahir que el 30% dels nens de 8 anys té mal d'esquena i que mals hàbits i defectes posturals poden derivar en lesions importants.

En aquest sentit, van recordar que el pes de la motxilla amb què van a l'escola és un dels aspectes a tenir més en compte i que en cap cas ha de superar el 15% del pes corporal del nen, una cosa que, segons aquest col·legi oficial,

s'incompleix en nombroses ocasions.

Tanmateix, aquest no és l'únic error que es comet a l'hora d'evitar mals d'esquena, ja que també es recomana ensenyar els més petits a seure correctament durant els àpats o a agafar objectes pesants doblegant els genolls i no arquejant l'esquena.

També és clau, segons els experts, que tinguin un mobiliari adaptat a la seua edat i altura perquè facin correctament ac-

tivitats com estudiar, rentar-se les dents o fer-se el llit i evitar que dormin de cap per avall.

Activitats a Lleida

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha escollit Lleida per celebrar, el proper 9 d'octubre, el Dia de la Fisioteràpia. Entre altres activitats, destaquen una carrera solidària amb sortida i arribada als Camps Elisis i conferències i tallers lúdics sota el lema "Les dones i l'esport".