

La higiene postural en niños: un hábito imprescindible para prevenir problemas de espalda



06/08/2016

Fuente:

Rural Salut

Actividad física y una correcta alimentación son dos de los hábitos de vida saludables más importantes para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en los más pequeños. No obstante, la higiene postural resulta esencial también para su salud y evita problemas de espalda en todas las etapas de la vida.

La enorme cantidad de horas que los menores pasan sentados al día, junto a una posición inadecuada del cuerpo sobre un mobiliario, muchas veces, inadecuado, y el transporte de más carga de la recomendable en sus mochilas, provocan que **la aparición de problemas de espalda y cuello haya aumentado en los últimos años de forma alarmante entre los niños en edad escolar.**

Como "postura correcta" entendemos toda aquella que no sobrecarga la columna ni ningún otro elemento del aparato locomotor como músculos, huesos, tendones articulaciones o ligamentos. Y la forma de acostumbrar a nuestro cuerpo a adoptar una postura correcta de manera habitual durante la rutina diaria es a través de la higiene postural.

La "higiene postural" como concepto representa un conjunto de recomendaciones que ayudan a mantener la postura adecuada del cuerpo y a realizar correctamente los movimientos que requieren nuestros quehaceres cotidianos. El objetivo es mantener la espalda sana y evitar lesiones y dolores, ya sea a través de un ejercicio estático (sentado o de pie), o uno dinámico (elear un objeto pesado, cargarlo, transportarlo...).

Mantener una buena higiene postural también ayuda a disminuir la fatiga, aumentar el rendimiento escolar y la concentración, mejorar la digestión, la respiración, y favorecer el descanso, entre otros beneficios.

Dos factores diferentes componen la higiene postural: nuestros propios hábitos posturales y los factores externos (asientos, iluminación, calzado, mochila...). Para adoptar una postura correcta resulta esencial combinar de forma adecuada los dos factores.

Recomendaciones básicas para una buena higiene postural:

De pie, deben mantenerse los hombros a la misma altura y los pies ligeramente separados para conseguir un mejor equilibrio y una posición cómoda. Debemos evitar ponernos de puntillas para llegar a un lugar alto. Respecto a los niños, **es importante proporcionarles un entorno adecuado a su altura o ayudarles a que se ajusten a él** (taburete en el baño, perchas más bajas, etc...).

Sentados, debemos mantener la postura del 4: los pies tocan el suelo, las rodillas mantienen un ángulo de 90° y la espalda reposa contra el respaldo del asiento. Según la altura de cada persona se necesitan sillas de distintos tamaños, o se corrige la diferencia de altura con un taburete para apoyar los pies.

Frente al ordenador, la pantalla debe estar situada ante la cara, a una distancia mínima de 40 cm y a la altura de los ojos o ligeramente por debajo. El teclado debe colocarse de forma que los hombros estén relajados y los brazos formen un ángulo de 90°. Si la superficie no es una mesa estándar, es recomendable utilizar algún apoyo o adaptador que permita tener la pantalla y el teclado colocados según las recomendaciones anteriores. En el caso de los niños, a medida que se hacen mayores, las sillas deben ser más altas o, como solución temporal, se buscan elementos de adaptación (taburete, almohadas en el asiento o en la espalda...).

Tumbado en la cama, **se aconseja dormir de lado o boca arriba. Se debe evitar dormir boca abajo.** Es aconsejable también utilizar una almohada de medida adecuada para el cuello, de forma que la columna permanezca recta. En la posición boca arriba, es necesario colocar una almohada debajo de las rodillas, así la columna queda recta y en contacto total con el colchón. Para salir de la cama, lo mejor es ponerse de lado y, mientras se bajan las piernas de la cama,

debe incorporarse el tronco con la ayuda del brazo hasta quedar completamente sentado sobre el margen del cochón.

Para agacharse, existen dos formas de hacerlo correctamente. La primera consiste en doblar las rodillas (o las dos a la vez, o apoyar una en el suelo y doblar la otra), y la segunda opción es bascular una pierna.

Las rotaciones del tronco de forma brusca o repetida deben evitarse. Para manipular un objeto o hablar con una persona es necesario situarse de frente, tanto si se está de pie como sentado.

Para cargar un objeto pesado, primero conviene acercarlo bien al cuerpo. Y a la hora de transportarlo, debemos repartir el peso con tal de mantener una postura equilibrada. Para mover objetos que pesan, lo mejor es empujarlos con los pies separados, uno delante del otro, y aprovechar así la fuerza que proporciona el propio peso del cuerpo para mover el objeto hacia adelante.

Respecto a las mochilas escolares, no deberían superar el 10 % del peso del cuerpo del niño, y deben colocarse siempre bien pegadas a la parte baja de la espalda para controlar su peso. La medida de la mochila debe adecuarse a la edad del niño.

Además de estas recomendaciones generales, **debemos recordar la importancia de otras como mantener el peso corporal, practicar regularmente actividad física, realizar calentamientos y estiramientos, y practicar técnicas de respiración para relajar la musculatura.**

En la edad escolar se pueden enseñar hábitos posturales correctos con la participación activa y consciente del niño. El juego, que puede ser dirigido y adaptado a cada edad, resulta una de las opciones más efectivas.