

La actividad escolar y el dolor de espalda.

Dr. G. Saló Bru

El dolor de espalda es un problema frecuente en nuestra sociedad, es uno de los principales motivos por el que se solicita asistencia sanitaria y su prevalencia en niños y adolescentes es comparable a los adultos. Se ha descrito en distintos estudios una relación significativa entre el dolor de espalda versus crecimiento y desarrollo, aspectos psicosociales negativos, altos niveles de actividad física, carga asimétrica de la mochila, el peso relativo de la mochila y el tiempo que emplean los niños en el transporte de las cargas.

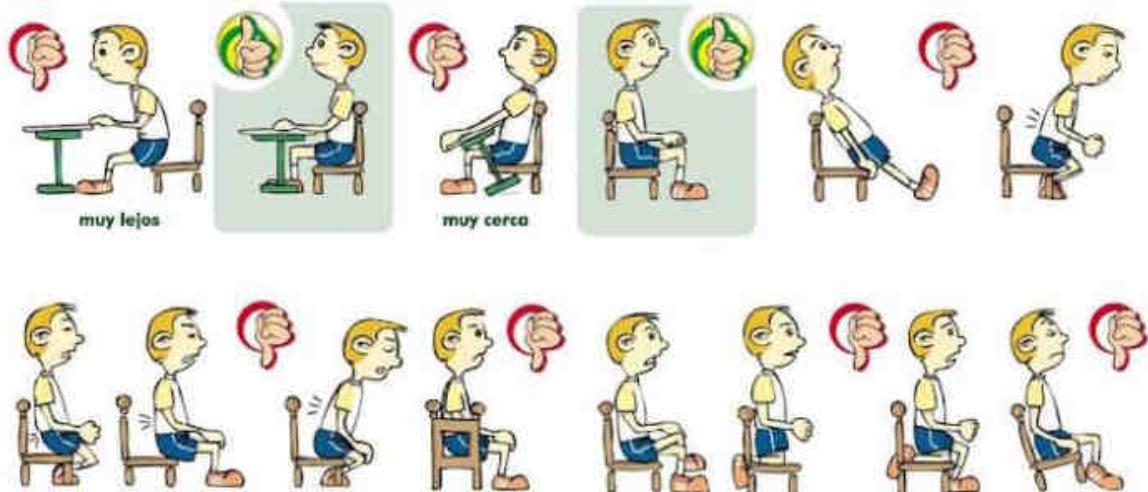
En el siguiente documento se describen algunos consejos para evitar la aparición de dolor lumbar en niños durante la actividad escolar.

La postura en el aula y dolor de espalda.

- El mobiliario escolar debería facilitar la adopción de una postura cómoda mientras se presta atención al profesor y minimizar la flexión del tronco y del cuello en las tareas de escritura y lectura.
- La postura que adopta un niño al sentarse no sólo depende del diseño de la silla, sino también de sus hábitos y de la tarea que desempeñe.
- Es importante que el niño se siente con el máximo del área de la columna apoyada en el respaldo, y la zona lumbar baja en la parte más posterior del asiento.
- La altura de la mesa debe ser la correcta, que quede a misma altura que nuestro codo doblado en ángulo recto. Dada la variabilidad en altura de los escolares, sería conveniente la adopción de mesas regulables en altura e inclinación.

Sentado en CLASE

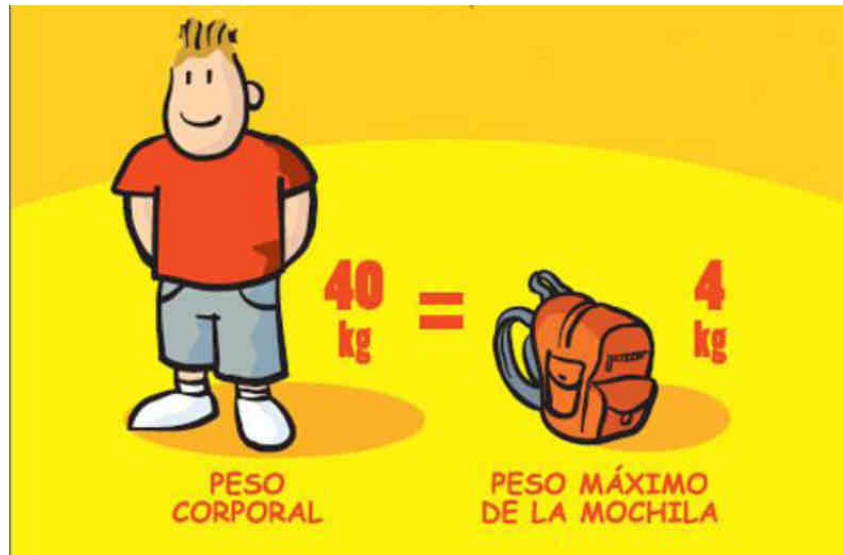
La **posición correcta**: espalda apoyada, sentado atrás y pies en apoyo completo.



- Defectos de visión y su incidencia en la postura: Ciertos problemas posturales pueden ser debidos a una visión inadecuada, ya que la vista participa en la adopción y mantenimiento de una postura correcta. Así, los alumnos que utilizan lentes incorrectas, con miopía o con estrabismo, buscan una postura compensatoria de la cabeza que modifique las distancias y/o ángulos de visión, lo que puede desembocar en alteraciones posturales.

Mochila escolar y dolor de espalda.

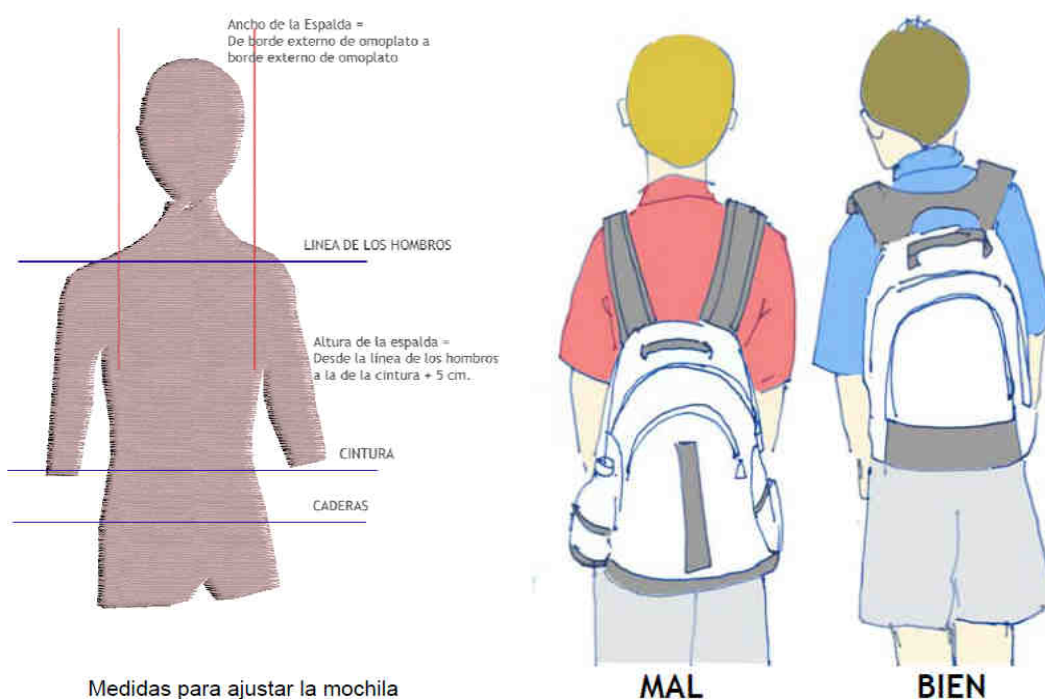
- El tamaño de la mochila debe estar determinado por el peso y la estatura del niño o niña. Los espacios más grandes animan a llenarla excesivamente.
- La organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) recomienda que los niños de la escuela primaria deben llevar sólo el 10% de su peso corporal. Otros estudios determinan entre el 10 y 15% del peso corporal.



- La mochila debe llevarse con ambas tiras en los dos hombros. Esta desaconsejado llevarla colgando de un dolor hombro por el desequilibrio que produce en la columna.
- Las mochilas con fijación de clip en el pecho, y/o en la cintura, mejoran la posición respecto al cuerpo. Estos clips también facilitan a los niños el uso de las mochilas sobre ambos hombros, que es el modo correcto de llevarlas.
- Es muy recomendable que tenga una correa que permita que la mochila se ciña a la cintura para repartir el peso entre los hombros y la columna, y además impedirá que la carga oscile al estar fijada en la cintura, evitando tirones y otros problemas añadidos.
- Las hombreras deben ser anchas, ajustables y acolchadas que permitan la regulación del respaldo.



- Además, si la mochila dispone de un respaldo semi-rígido y acolchado, en la parte que se ajuste a la espalda, puede favorecer su acoplamiento a ésta.
- La existencia de compartimentos internos en la mochila facilita también la adecuada colocación del material escolar, permitiendo que los elementos más pesados queden situados en su parte inferior y hacen una carga más estable. Colocar correctamente el peso en el interior de la mochila, para que éste no caiga verticalmente hacia el suelo.
- Su diseño debe permitir que el peso descansa sobre las vértebras lumbares. Si el peso está en la parte dorsal, puede generar dolor lumbar debido al fulcro que genera. Es recomendable aflojar las correas para que el peso repose en la parte lumbar y pegada al cuerpo. La parte baja de la mochila debe quedar unos cinco centímetros por debajo de la cintura, para no sobrecargar la zona lumbar de la espalda. Es necesario tener cuidado con la moda de llevar la mochila muy baja, separada de la espalda y que descansa el peso sobre la zona glútea. Esto puede generar dolor dorsal y cervical.



Medidas para ajustar la mochila

- Es preciso un diálogo constante con la escuela para evitar que los menores tengan que llevar excesivo peso de forma diaria, favoreciendo que tengan su espacio en el aula para dejar el material que no sea preciso lleva a casa y unos deberes adecuados que no superen la capacidad de carga de su espalda. en ese aspecto es positivo favorecer también los libros por trimestres o divididos en fascículos, y de esta manera solo lleva el peso imprescindible en cada trimestre.

Mochila con ruedas (carrito) y dolor de espalda.

- Respecto al carrito ha de tenerse en cuenta que, por su estructura y diseño, pesa alrededor de 1,6 a 2 kg. más que la mochila. Debido al peso que añade a la carga que desplaza el niño o niña, su uso debería tener unas consecuencias claramente positivas, que permitieran justificar el peso adicional.
- Sin embargo, esto sólo se ha acreditado, por el momento, cuando la carga es elevada –superior a 4 kg– y si el carrito puede ser empujado hacia delante y no arrastrado.
- Cuando éste es arrastrado y el peso es muy alto provoca una alteración asimétrica en las cargas en la columna.

- En todo caso, debería incorporar siempre un asa de altura regulable que se pueda adaptar a la altura de la niña o niño que la desplace.



Actividad deportiva escolar y dolor de espalda.

- Es relevante a estos efectos pues, que el alumnado tome conciencia de la importancia de tener hábitos alimentarios y saludables, y de practicar actividad deportiva, o ejercicio para fortalecer y flexibilizar los músculos cuyo desarrollo puedan reducir el riesgo.
- El ejercicio físico regular y moderado es positivo para evitar el dolor de espalda.
- Es preciso siempre un buen calentamiento previo de la musculatura a ejercitar.
- En principio todos los deportes están permitidos, aunque habrá algunos que por sus características serán más favorables (natación, gimnasia, ciclismo, etc.) y otros más desfavorables (todos los asimétricos tales como béisbol, golf, tenis, paddle, frontón, además de los que implican una extensión repetitiva de la columna como la gimnasia rítmica, el balet, etc.).
- Siempre se ha de respetar sus gustos y las posibilidades de realización de ese deporte.
- El deporte pueden realizar a intensidades normales y con moderada dedicación de entrenamiento casi cualquier actividad deportiva.
- Si la intensidad y el número de horas de actividad son elevados, como es el caso de la alta competición, y el menor presenta dolor de espalda debe ser evaluado por un especialista de columna.

Descanso nocturno y dolor de espalda.

- Es muy importante respetar las horas de descanso del menor para evitar el dolor de espalda. Esas horas varían en función de la edad, pero como norma general son necesarias un mínimo de 9 horas de descanso nocturno.
- En cuanto al soporte donde descansar, en general se recomienda colchones de rigidez media-alta, espumas viscoelásticas de alta densidad solas o en combinación con muelles, y un soporte rígido debajo del colchón.
- La almohada debe ser de grosor medio (ni muy gruesa ni muy delgada) y rigidez alta (tipo viscoelástico).

- El cuanto a la posición, debe evitarse que el menor duerma boca abajo. Es mucho mejor para evitar el dolor de espalda que duerma de lado o boca arriba.

Peso del niño/a	Peso máx. recomendable
20 kg	2 – 3 Kg
25 kg	2,5 – 3,75 kg
30 kg	3 – 4,5 kg
35 kg	3,5 – 5,25 kg
40 kg	4 – 6 kg
45 kg	4,5 – 6,75 kg

Relación peso del alumno – peso máximo recomendable de la mochila