

RECOMENDACIONES PARA UNA CORRECTA ELECCIÓN Y TRANSPORTE DE LA MOCHILA



Dimensiones de la mochila.

Tendremos en cuenta que ha de tener tirantes anchos, ser acolchada por la espalda, el ancho de la mochila, no puede superar el ancho de los hombros y, la altura no debe sobrepasar la zona lumbar.

El peso.

Es indispensable reducir el peso del material a cargar, para ello, aseguraremos las clases que tendrán lugar ese día y así, cargar con el material indispensable. La carga recomendable es el 10% del peso del niño o niña y nunca debe sobrepasar el 15% del mismo.

El peso de las mochilas con carrito, aumenta en 1,5 kg, aspecto que debemos tener en cuenta para transportarla.

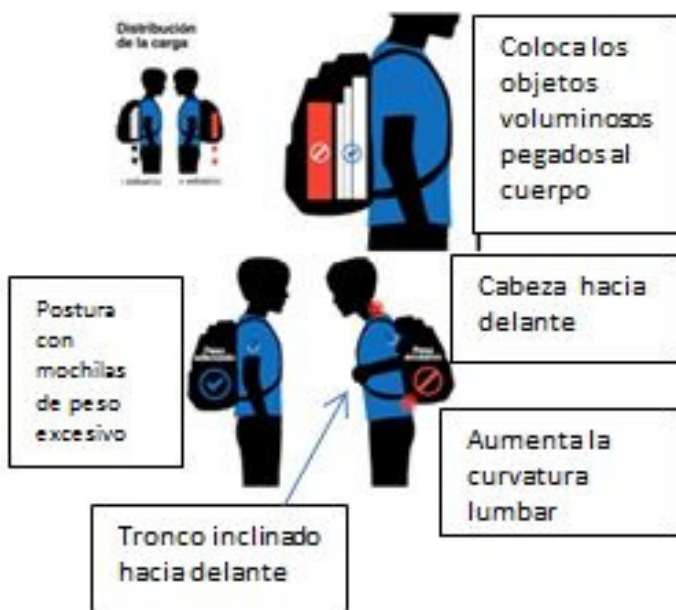
Cómo colocar el material.

Debemos tener en cuenta el orden, colocando el material más pesado pegado al cuerpo, así, acercamos el peso a nuestro centro de gravedad y facilitamos el transporte.

Cómo llevarla.

Ha de ir, siempre, colgada sobre dos asas en ambos hombros en la parte alta de la espalda, sin sobrepasar la altura de los hombros y por encima de la cintura. **NUNCA DESCANSANDO SOBRE LOS GLÚTEOS.**

Las mochilas con carrito hay que llevarlas con el brazo pegado al cuerpo, nunca con el tronco girado y el brazo extendido hacia atrás.



ES MUY IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE LAS “MODAS”, A VECES, NO FAVORECEN NUESTRA SALUD POSTURAL.

Colegio “Salesianos El Pilar”

C/ Real, 21 | 28791 SOTO DEL REAL | Tfn. 91 847 69 27 | Fax: 91 848 00 65 | www.salesianoselpilar.com

FISIOCONSEJOS

COLEGIO SALESIANOS EL PILAR



CÓMO LLEVAR LA MOCHILA

Después de observar la manera en la que nuestros alumnos, sobre todo en secundaria, llevan la mochila escolar, hemos considerado oportuno que este sea nuestro primer fisiconsejo del curso, con el fin de prevenir posibles lesiones músculo esqueléticas.

DESDE EL COLEGIO DE FISIOTERAPEUTAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID (CPFCM) NOS INFORMAN

“ 3 de cada 10 alumnos en primaria tienen alguna lesión o molestia, aumentando en secundaria a 5 de cada 10. Esta incidencia aumenta debido a la vida sedentaria, el abuso o mal uso de las nuevas tecnologías y de la mala higiene postural. Además, las chicas, también se ven más afectadas debido a su desarrollo más precoz”.

LAS PRINCIPALES AFECCIONES DEBIDO A UN MAL USO DE LA MOCHILA

- Afectan a la columna y a los músculos dorsales y trapecios. Los músculos del cuello se contracturan, provocando dolor y dificultad para el movimiento. También, debido al asentamiento de la misma en la cadera, puede producir adormecimiento de piernas.



Colegio "Salesianos El Pilar"

C/ Real, 21 | 28791 SOTO DEL REAL | Tfn.91 847 69 27 | Fax:91 848 00 65 | www.salesianoselpilar.com