

VUIT  
NORMES  
PER  
TENIR  
UNA

# ESQUENA SANA

Recomenacions de  
l'Organización Médica Colegial,  
la Fundación Kovacs  
i el Institut de Reumatologia de Barcelona  
per preservar la salut de l'esquena dels

## escolars



Institut de Reumatologia Barcelona  
Balmes, 205 - 08006 Barcelona  
Tel.: 93 415 98 47

Patrocina:

---



## Per què és tan important cuidar la nostra esquena?

Només tenim una esquena i és per a tota la vida. No és substituïble, per la qual cosa és molt important mantenir-la sana i forta, i saber com realitzar totes les activitats diàries sense que pateixi. L'objectiu d'aquest follet és donar uns consells bàsics per cuidar millor la nostra esquena.

### Com mantenir una esquena sana

- 1 Mantén-te físicament actiu i evita estar tot el dia assegut. Si no, la teva musculatura perdrà força i augmentarà el risc que tinguis mal d'esquena.
- 2 Fes exercici habitualment: nedar, córrer o anar en bici et posaran en bona forma física. Els exercicis del gimnàs poden aconseguir que a més la musculatura de la teva esquena sigui potent, resistent i flexible. Qualsevol exercici és millor que cap.
- 3 Escalfa els músculs abans de fer exercici i estira'ls en acabar. Si competeixes en algun esport, segueix estrictament els consells del teu entrenador, per tal d'evitar tenir problemes d'esquena. Si malgrat seguir aquests consells et fa mal l'esquena, digues-li als teus pares.
- 4 Per transportar el material escolar:
  - a) Evita carregar més del 10% del teu propi pes.
  - b) Utilitza el cap en lloc de l'esquena: intenta transportar el menys pes possible i deixa a casa (o a les guixetes de l'escola o l'institut) tot allò que no hagis de necessitar.
  - c) Si pots, utilitza una motxilla amb rodes i amb un tirador d'alçada regulable.
  - d) Si no, fes servir una motxilla amb tirants amples i passa'ls per les dues espatlles. Porta la motxilla tan enganxada al cos com puguis i relativament baixa (a la zona lumbar o entre el malucs, per sobre de les natxes). Evita portar-la a la ma com si fos una cartera.

**5** Manté una bona postura:

— Quan hakis d'estar assegut:



**MALAMENT**

Seu el més enrera possible a la cadira i manté el respatllet recte.

Manté l'esquena relativament recta i amb els braços o colzes recolzats.

Canvia la postura freqüentment i intenta aixecar-te cada 45-60 minuts.

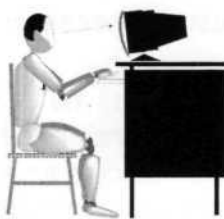
Quan estudiïs, seu de la manera descrita, i si has d'estar assegut molt temps, utilitza un faristol.

Si el mobiliari escolar et priva de seure correctament, digues-li al teu professor i als teus pares.

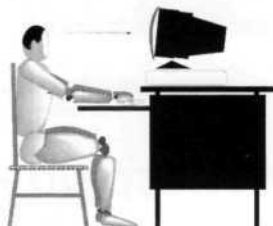


**BÉ**

— Quan utilitzis l'ordinador, col·loca la pantalla davant dels teus ulls i a l'alçada del teu cap. Has d'acostar la cadira al teclat tant com puguis, de manera que no tinguis necessitat d'inclinar-te cap endavant.

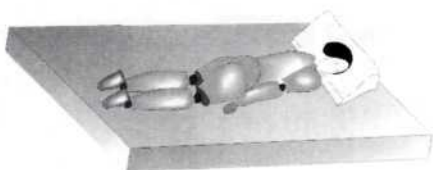


**MALAMENT**

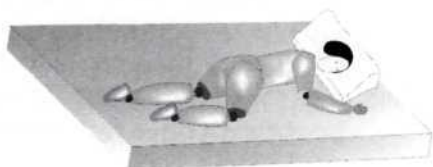


**BÉ**

- 6** Quan estiguis estirat, evita dormir boca terrosa. Si no pots dormir d'una altra manera, intenta fer-ho de costat. Si l'esquena et molesta quan ets al llit, digues-li als teus pares i fes servir un matalàs de fermesa intermèdia (ni tou ni dur).



**MALAMENT**



**BÉ**

- 7** Si et fa mal l'esquena, digues-li als teus pares i consulteu al metge sense perdre temps: quan abans es prenguin les mesures necessàries, millor.
- 8** Si et fa mal l'esquena, no t'enfonsis. És molt probable que no tinguis res greu, i que només sigui degut a que els teus músculs no estan treballant bé. Evita el repòs, porta una vida el més normal possible, segueix els consells i les recomanacions del teu metge i mantén-te tan actiu com puguis perquè tornin a funcionar correctament.

---

[www.espalda.org](http://www.espalda.org)

[www.reumabarcelona.com](http://www.reumabarcelona.com)