

EDEL
DÍAZ

QUIROPRACTICA

Los hábitos de buena postura

Enseñar a los niños a sentarse adecuadamente ayuda a disminuir las probabilidades de que padezcan dolores de cuello y espalda

Ya ha comenzado el nuevo curso escolar y miles de niños vuelven a acudir a los centros de enseñanza en nuestro país. Desde temprana edad aprendemos mucho en la escuela. Este conocimiento es de suma importancia debido a que es la base y fundamento de lo que aprenderemos en el futuro. Es lo que finalmente nos definirá como individuos.

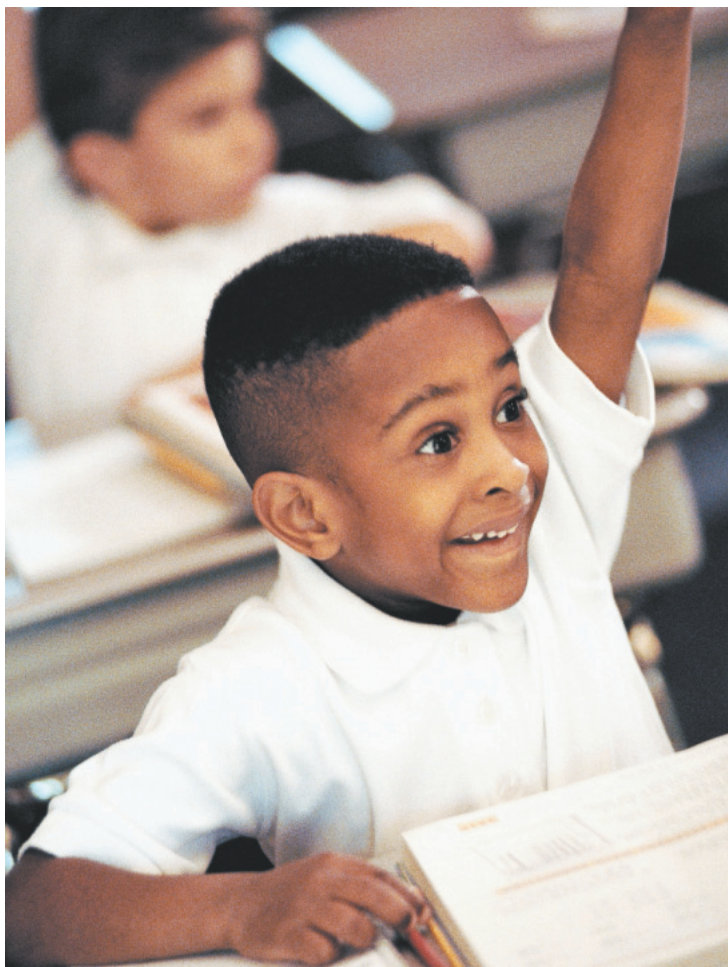
Lo mismo podemos decir de nuestros hábitos de estudio y de nuestra postura física.

¿Cuántas veces no hemos escuchado a alguien diciéndonos que nos “sentemos derecho”? Nuestros padres nos lo recordaban con frecuencia. Sin embargo, la mayoría de las veces no les hacemos caso. Quizás también lo hayamos escuchado en la escuela, pero no con mucha frecuencia.

En la escuela, la postura no se enseña de la manera en que se debiera. Lamentablemente, en la mayoría de los casos, no se enseña en lo absoluto. Se estima que los hábitos de buena postura, si se aprenden desde una temprana edad, nos beneficiarán a disminuir las probabilidades de dolores de espalda y cuello en los años por venir.

En un esfuerzo para medir los posibles beneficios de la “educación postural”, un grupo de investigadores condujeron un estudio de dos años de duración en escuelas primarias en Bélgica. El estudio concluyó con resultados positivos a corto y largo plazo.

El estudio, publicado en la revista médica *Spine* (Geldhof E, Cardon G, Bourdeaudhuij I, et al. Effects of a two-school-year multifactorial back education program in elementary schoolchildren. *Spine* 2006;31(17):1965-1973.), se realizó



en niños de entre 9 a 11 años; 193 recibieron “educación postural” y 172 se utilizaron como grupo de control (no recibieron “educación postural”).

El programa de educación consistió en un curso de educación de la espalda y la enseñanza de posturas correctas, de acuerdo con las demandas del ambiente (cargar objetos pesados, etc.). Los estudiantes, bajo la supervisión de sus maestros, fueron evaluados con exámenes antes y después del adiestramiento.

Dichas evaluaciones incluyeron 10 preguntas relacionadas

con el contenido del programa de educación de la espalda, una sección de conocimiento general de la postura de la espalda y una evaluación de dolores de espalda y cuello semanal. Además, tres niños de cada salón fueron seleccionados al azar para que observaran el comportamiento postural de sus compañeros de salón de clases.

Los niños recibieron seis sesiones de educación de la espalda y seis actividades relacionadas con buena postura mecánica del cuerpo. Asimismo, los maestros estaban continua-

mente promoviendo a los niños la buena postura.

Las clases incluyeron información de la anatomía y la patología de la espalda, principios del comportamiento biomecánico postural favorable y destrezas de acuerdo con buena postura mecánica del cuerpo. Bolas de ejercicio, sentaderas ortopédicas y otros tipos de equipo fueron presentados para que los niños los utilizaran en el salón de clases.

La intervención resultó en un incremento en el conocimiento postural de la espalda, disminución de flexión del tronco del cuerpo y torsión del cuello durante las sesiones de enseñanza. La intervención también resultó en un mejoramiento en los aspectos posturales relacionados con cargas pesadas.

Los investigadores creen que el efecto a largo plazo de estos comportamientos posturales aprendidos a temprana edad en los dolores de espalda a través de los años debe ser de interés para estudio.

La educación de la postura es importante para su niño. Hable con los maestros de sus niños o el principal de la escuela. Puede contactar a un doctor en quiropráctica para que conduzca los mismos. El doctor en quiropráctica es un experto en postura y puede aconsejar sobre las posturas correctas e incorrectas, dependiendo de la tarea que estemos realizando.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois.
www.quiropRACTICAALDIA.com