



SYMETRIX

pilates . functional training . therapy

REGRESSO ÀS AULAS!

O PESO DAS MOCHILAS
DAS CRIANÇAS É UM
ASSUNTO IMPORTANTE
PARA PAIS,
EDUCADORES E
PROFISSIONAIS
DE SAÚDE.





SYMETRIX
pilates - functional training - therapy



RICARDO AGUIAR

Especialista em Exercício e Saúde
Osteopata (Cédula Profissional: C-0031060)

O REGRESSO DAS MOCHILAS PESADAS

Sabia que uma mochila muito pesada, ou carregada incorretamente pode causar lesões importantes

Com a volta às aulas, os pais e educadores devem ficar atentos ao peso da mochila escolar.

Hoje em dia as crianças parecem transportar o mundo nas costas, muitas carregam peso excessivo nas mochilas.

Carregar peso excessivo na mochila pode causar desgaste articular, ligamentar na musculatura postural da coluna vertebral e também na anca.

A degeneração gradual pode levar a sintomas crônicos a nível de coluna vertebral, assim como compressão nos discos intervertebrais, contribuindo para as hérnias discais. São responsáveis por transmitir alterações na coluna cervical e na marcha devido a alterações do apoio dos pés.

A evidência diz nos com base em modelos computadorizados, que a quantidade de força aplicada na coluna numa posição de ligeira inclinação de 20 graus para a frente a quantidade de força aumenta para 11,6 vezes o peso da mochila.

Como evitar esses possíveis problemas?

O colégio americano de pediatria publicou um artigo em constata que as crianças nunca deveriam carregar mochilas com peso superior a 10 a 20 % do seu peso corporal.

Alguns estudos citam que os jovens, não devem transportar nas suas mochilas mais de 13 a 15 por cento do seu peso corporal e para adultos em idade universitária, 15 a 20 por cento do seu peso corporal. Essas cargas elevadas colocam pressão na coluna e nos ombros das crianças, causando tensão muscular contínua, alteração da postura e logo fadiga.

As dores podem se tornar algo fortes o suficiente para os pais procurarem uma solução médica.





RICARDO AGUIAR

*Especialista em Exercício e Saúde
Osteopata (Cédula Profissional: C-0031060)*

As mochilas pesadas podem levar a maus hábitos posturais e com a consequência da alteração das curvaturas fisiológicas.

Felizmente é possível ajudar os seus filhos a aliviar a carga, ensinando-lhe habilidades organizacionais.

Usar pastas para os trabalhos individuais, trazer para casa apenas o trabalho de que precisa para o dia, em vez de carregar tudo para casa.

Na escola, incentivar a fazer viagens frequentes entre aulas até ao cacifo para substituir os livros.

Existe mochila adequada? Como usar a mochila?

- Uma mochila não deve ficar mais do que alguns centímetros abaixo da cintura. Quanto mais baixa a mochila estiver, mais peso para os ombros. Cinco centímetros acima da cintura é o ideal.

- Compre uma mochila com alças largas e acolchoadas para evitar que as alças pressionem os ombros.

- Certifique-se que se coloque as duas alças bem apertadas.

Usar uma alça, todo o peso ficará num só lado das costas e provocará desconforto ou até dores na região lombar com possíveis espasmos musculares.

- Usar a tira na anca se tiver esporadicamente de transportar cargas mais pesadas para distribuir o peso igualmente entre as costas e as ancas.

- Os itens mais pesados devem ser embalados perto da parte de trás da mochila.

- Ao levantar a mochila pesada, deve-se dobrar os joelhos usando a musculatura das coxas e das pernas para levantá-la.

- Não sobrecarregue a mochila. A sua criança não deve carregar mais do que 15% -20% de ser peso total.

- Considere comprar uma mochila com rodas.



Em suma, o transporte de cargas de material escolar adequado é de extrema importância para a saúde da coluna e na prevenção de problemas futuros.

Educar e estabelecer bons hábitos posturais ao seu filho resulta numa coluna vertebral saudável.