

Com evitar el dolor d'esquena en exàmens

El sedentarisme, les males postures i els hàbits de vida no saludables són les principals causes del dolor d'esquena. L'estudiantat es troba entre la població que abusa de les dues primeres, sobretot en època d'exàmens.

A.M.L.

Precisament, la preparació dels exàmens exigeix moltes hores d'estudi i, per tant, de restar assegut/da llargs períodes de temps durant el dia, amb o sense ordinador. Però, a més del sedentarisme, les males postures, els grans esforços, els moviments incorrectes de forma repetitiva i els hàbits de vida no saludables són factors fonamentals per a causar dolor en l'esquena que, fins i tot, es poden traduir en deformitats.

Marta Aguilar, professora a la Facultat de Fisioteràpia de la Universitat de València, assenyala que "el més intel·ligent és previndre tot açò perquè el tractament posterior sempre és pitjor". És per això que recomana "evitar el sedentarisme tot el que es pugui, perquè el cos està fet perquè es mogi i tot el que no siga moviment tindrà repercussions en l'esquena i en totes les articulacions en general".

D'altra banda, Aguilar diferencia entre posicions i postures. Quant a les primeres, afirma que podem adoptar qualsevol posició sempre que no es mantinga durant un temps excessiu, que no es faça amb freqüència i no siga brusca. "De fet, com més gran siga la varietat de posicions que adoptem, millor", sos-

té. La postura correcta del cos, en canvi, demana rectitud. És a dir, "perquè les nostres articulacions puguin realitzar els moviments en la seua màxima amplitud és necessari que el cos estiga el més alçat possible, per tant hem de tendir a evitar aquells moviments musculars que ens facen adoptar posicions que no ens permeten mantindre la postura alçada".

Molt recomanable és també l'adopció d'hàbits de vida saludables, com ara l'exercici. "Es tracta de mantindre una activitat moderada al llarg de tota la setmana, no sols un parell de dies. L'exercici no ha de ser excessivament brusca i és molt important que estiga adaptat a les característiques de cada persona i edat", aconsella l'experta. Aquest tipus d'exercici ha de ser variat, no competitiu i simètric. Es poden combinar tècniques d'estiraments i de relaxació en èpoques d'estrès, com la dels exàmens, i tècniques d'enfortiment en temporades més tranquil·les.

Com que l'objectiu és finalitzar el període d'exàmens sense dolor d'esquena, és important prendre nota d'aquests consells. A més de conjugar higiene postural i ergonomia, fugir del sedentarisme i fer exercici de manera constant.

LA POSTURA DELS ESTUDIANTS



MARTA PASCUAL
Grau en Periodisme

"A vegades tinc males postures, sobretot a l'hora d'alçar coses del terra perquè treballo en un bar i això em provoca dolor lumbar".



SUSANA ALBALAT
Grau en Periodisme

"Després d'estar davant de l'ordinador sí que note que em fa mal l'esquena perquè puge els múscles i em tense, però estudiant tinc bona postura".



ALBERTO LEGARRE
Grau en Negocis Internacionals

"Estudie amb l'ordinador i m'assec d'una forma relaxada, recolzant-me en el respatlle de la cadira. No sé si adopte una bona postura, però encara no em fa mal res".

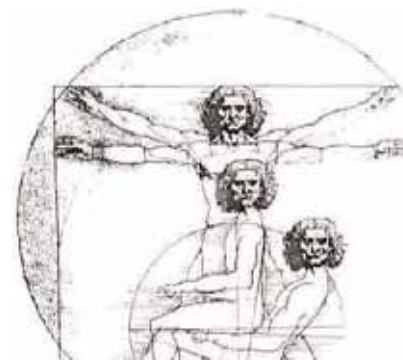


DANA BENSO
Grau en Comunicació Audiovisual

"Normalment estudie asseguda en una cadira d'estudi amb taula. Intente estar recta i, alhora, mantindre la forma natural de l'esquena".

Higiene postural i ergonomia, dos conceptes clau

La higiene postural i l'ergonomia són dos conceptes clau en la prevenció del dolor d'esquena. "La higiene postural són les posicions que hem d'adoptar perquè la seua repercussió sobre la nostra columna siga la menor possible", diu Aguilar. Ací trobem consells d'estil, com ara pro-



curar alçar una cama i recolzar-la sobre l'escaló quan passem molt de temps parats. Hi ha una sèrie de normes bàsiques d'higiene postural, com ara no alçar pes per damunt del cap, acatxar-se amb els genolls flexionats i dormir de costat o mirant cap a dalt, entre altres.

L'ergonomia, d'altra banda, és una ciència que interessa a tot el món, però molt especialment a l'estudiantat. Així com en la higiene postural és la persona qui adopta postures per adaptar-se a les circumstàncies, l'ergonomia és l'adaptació del mobiliari a les característiques personals de l'usuari. En aquest sentit, les aules es troben amb escassos recursos ergonòmics, com ara les cadires, fetes amb la mesura estàndard i, per tant, incòmodes per a persones amb estatures que se'n ixen d'aquesta proporció. Una millora ergonòmica en les cadires és, per exemple, el recolzament per a esquerrans, que ja es troben en la pràctica totalitat de les aules.

Cinc consells de prevenció

Estar asseguts és una de les postures més freqüents en la vida quotidiana i, sobretot, entre l'estudiantat. S'ha de tindre en compte l'altura de la cadira, el seu respatlle, la col·locació de l'ordinador, els moviments que fem quan estem asseguts i la postura en conduir el cotxe:

1 S'han de recolzar els peus completament en terra i mantindre els genolls al mateix nivell o per damunt dels malucs. Si s'utilitza un reposapeus cal inclinar-se fins a quinze graus.

2 El respatlle de la cadira ha de tindre una suau prominència i ha de subjectar l'esquena en la mateixa postura en què està la columna quan estem dempeus, és a dir, s'han de respectar les curvatures normals. Si el respatlle té una altura variable facilita el seu ajust a diferents esquenes.

3 Quan treballem amb l'ordinador la pantalla s'ha de poder orientar i inclinar. S'ha de situar a uns quaranta-cinc centímetres de distància, davant els ulls, no a l'esquerra ni a la dreta. Ha d'es-

tar a l'altura de l'usuari o, en tot cas, lleugerament per davall. El teclat ha d'estar davall per tal de no alçar els múscles o s'han de recolzar els avantbraços sobre la taula. L'elevació del teclat sobre la taula no pot superar els vint-i-cinc graus.

4 En la conducció és molt important avançar el seient per arribar als pedals sense haver d'estirar les cames, i l'esquena ha d'estar recolzada en el respatlle. Els genolls, al nivell dels malucs o per damunt.

5 Finalment, en els moviments que fem quan estem asseguts hem d'evitar els girs parcials: allò correcte és girar tot el cos alhora. També és convenient alçar-se i caminar cada quaranta-cinc minuts.

