

Impacto de las mochilas sobre los trastornos musculoesqueléticos y recomendaciones de uso en niños y adolescentes

IMPACTO DE LAS MOCHILAS

SOBRE...

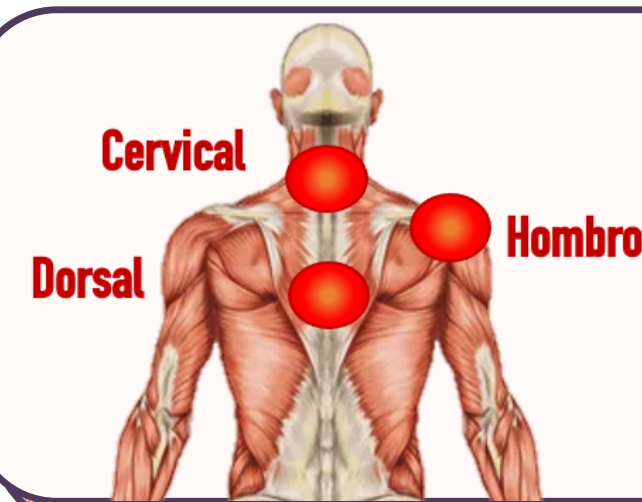
DOLOR MÚSCULOESQUELÉTICO



Existe relación entre el uso de las **mochilas** y **dolor lumbar**



Mochila **asimétrica**: factor de riesgo para padecer **dolor lumbar**



Hay asociación con **dolor** en otras zonas

SOBRE...

CAMBIOS MORFOLÓGICOS / ACTITUDES POSTURALES



No existe relación entre **mochilas** y **escoliosis** a largo plazo



Mochilas de ruedas: factor de riesgo para desarrollar **actitud escoliástica** a corto plazo



Alteración de **curvaturas** y **ángulos** espinales

SOBRE...

MARCHA Y EQUILIBRIO



Alteración de los parámetros de la **marcha**



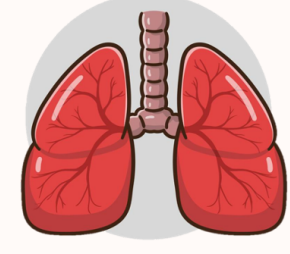
Desplazamiento del tronco hacia **delante**

SOBRE...

FUNCIÓN RESPIRATORIA



Alteración de los parámetros **cardiorespiratorios**



Reducción de **fuerza** en **músculos respiratorios**

PRINCIPALES RECOMENDACIONES



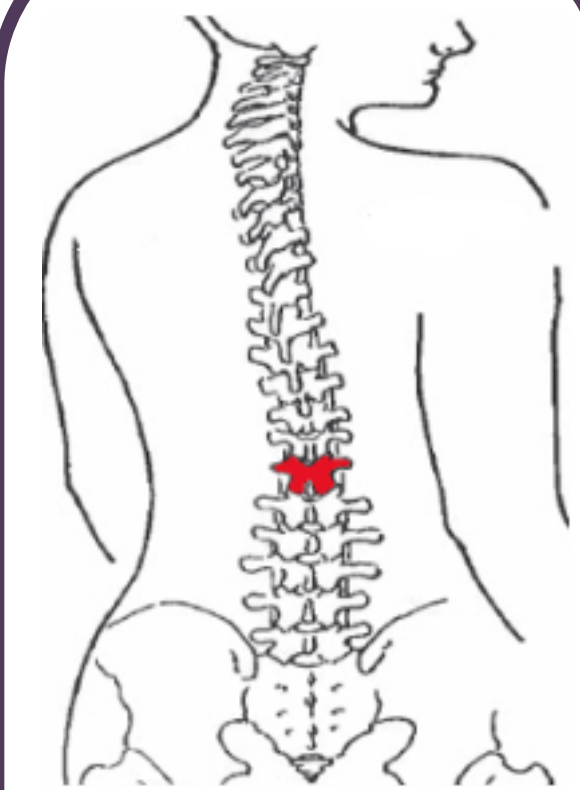
Se **desaconseja** el uso de **mochila de ruedas**



Llevar **mochila** de 2 asas sobre los hombros de forma **simétrica**



Uso de **cinturón pélvico**



Peso colocado a nivel **torácico**, en T12, por encima de la cadera



Se **desaconseja** el uso **asimétrico** de la mochila



Carga de forma **simétrica**



Tiempo máximo recomendado de uso: **20 minutos** diarios



Carga menor al **10%** del peso corporal del niño

CONTACTO

i.tunas@udc.es Isabel Tuñas Maceiras PhD Student, MSc, PT.

beatriz.romero@udc.es Beatriz Rodríguez-Romero PhD, MSc, PT | Lecturer at Faculty of Physiotherapy, University of A Coruña | Researcher at Psychosocial Intervention and Functional Rehabilitation Group

www.cofiga.org

Accede al póster aquí:



Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia



Facultade de Fisioterapia UNIVERSIDADE DA CORUÑA

