Publicado en Torremolinos, Málaga el 13/09/2018

# [Fisioterapia Torremolinos alerta del riesgo al que están sometidos niños con el peso de sus mochilas](http://www.notasdeprensa.es)

## Con el inicio de la campaña escolar los médicos de la Clínica de Fisioterapia de Torremolinos (Málaga), avisan de los daños que puede acarrear en niños pequeños el llevar un peso excesivo en las mochilas escolares. Las alteraciones que se pueden producir en estas primeras etapas de la vida pueden provocar daños en la estructura ósea que dejen secuelas para el resto de la vida

 Cada vez se ven a más niños y personas adultas con dolor de espalda y contracturas musculares, los fisioterapeutas de la Clínica de Fisioterapia Torremolinos advierten de un aumento en sus consultas del número de personas que presentan problemas de espalda. Los fisioterapeutas probablemente son los profesionales sanitarios que mas rápidamente pueden diagnosticar las patologías derivadas de no transportar el peso de las mochilas adecuadamente ya que son ellos los que están habituados a tratar estas dolencias. ¿Por qué se pueden producir daños en el cuerpo y cómo evitarlo?Hay que tener en cuenta lo importante que es la manera en la que se transporta la carga. Es frecuente observar como muchos de los niños y adultos cargan el peso en uno de los hombros o llevan la mochila demasiado baja. Según la prestigiosa Clínica de Torremolinos, con más de una década de trayectoria, al llevar la mochila en uno de los hombros se está provocando una mayor sobrecarga en la musculatura de uno de los hemicuerpos. Esto hace que se trate de contrarrestar el peso con el lado contrario del cuerpo pudiendo generar molestas contracturas musculares, y lo que es peor, a la larga esta tendencia a curvar la columna hacia uno de los lados, lo que puede derivar en una escoliosis que puede alterar la estructura de la columna vertebral para siempre. "Otro error común que se suele cometer es llevar la mochila demasiado baja propiciando que aumente la curvatura de la zona lumbar, ejerciendo así un excesivo estrés en nuestras vertebras lumbares lo que a su vez acarrea un daño en las estructuras articulares y ligamentosas pudiendo causar las tan temidas hernias discales o protrusiones discales" — aseguran desde El Centro de Fisioterapia Torremolinos ¿Cuál es la mejor manera de transportar la carga?En la espalda, siempre utilizando las dos tiras de la mochila y lo más pegado al cuerpo posible. No hay que permitir que la mochila rebase la zona lumbar. ¿Cuánta carga se puede llevar?Se dice que no hay que pasar más de entre un 10 y 15 por ciento del peso corporal. Es decir, en un niño que pese unos 40 kg lo ideal es no sobrepasar los 4 a 6 kg de peso en la mochila, lo que ya es demasiado en alguno cosas. Los fisioterapeutas de Clínica de Fisioterapia Torremolinos dan consejo todos los años a padres y alumnos sobre esta materia, uno de los factores más importantes en los que se influye es el tener un tono muscular abdominal y lumbar adecuado, esto permite que no se ejerza demasiada presión en la columna vertebral previniendo así las lesiones a corto y largo plazo. Los fisioterapeutas educan a los pacientes en realizar una serie de ejercicios para mantener el tono muscular además de estiramientos que contribuyan a mejor la flexibilidad del cuerpo. Información de contactoCentro de Fisioterapia Torremolinos S.L.https://www.fisioterapiatorremolinos.com Calle Rio Bergantes 14 29620 Torremolinos (Málaga)Cita por WhatsApp: 615621009 Teléfono: +34 952386876 Correo electrónico: fisiotorremolinos@gmail.com Encontrarles en Redes Sociales:http://www.facebook.com/sioterapiatorremolinos https://www.twitter.com/sioterapia5 https://plus.google.com/+FisioterapiaTorremolinos

**Datos de contacto:**

Rubén Santaella (RubénSantaealla.es)

Diseño y posicionamiento de páginas web

615 33 69 60

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/fisioterapia-torremolinos-alerta-del-riesgo-al\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Andalucia Infantil Medicina alternativa Ocio para niños



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)