

CLIENTE: Orthomed Center	
DATA DE VEICULAÇÃO: 15/01/2015	VEÍCULO: Blog Não Perde Não
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: naoperdenao.blogspot.com.br
TÍTULO: Mochilas pesadas podem causar lesões, irritabilidade e baixo rendimento escolar	

<http://naoperdenao.blogspot.com.br/2015/01/mochilas-pesadas-podem-causar-lesoes.html>

JAN
15

Mochilas pesadas podem causar lesões, irritabilidade e baixo rendimento escolar

Especialistas orientam qual a melhor escolha e também qual o peso adequado para cada criança



Início de ano, hora de voltar para a escola e o momento mais esperado da criançada é a compra dos materiais escolares. Entre eles, um dos objetos mais cobiçados são as mochilas, afinal além de estamparem os temas preferidos das crianças, são comercializadas em vários modelos, repartições e compartimentos.

Por outro lado, antes da euforia da compra, os pais devem se atentar para um fator muito importante: o excesso de peso. De acordo com o ortopedista do Hospital Orthomed Center, Leandro Gomide, mochilas muito pesadas ou inadequadas podem causar dores na região lombar da criança e, conseqüentemente, baixo rendimento durante as aulas e irritabilidade no período escolar. "Estes são os principais sintomas que devem ser observados pelos pais. Mas é preciso alertar que inúmeras doenças podem afetar uma criança ou jovem que utiliza a mochila inadequada", diz o ortopedista.

Mas como escolher a melhor mochila? De acordo com a Academia Americana de Pediatria as mochilas devem ter tiras largas e acolchoadas, duas alças, possuir revestimento posterior e serem confeccionadas com o material mais leve possível. Segundo Leandro Gomide, a mochila também deve ser proporcional ao tamanho da criança para se ajustar bem à coluna, sem folga. "Se a mochila não se ajusta ao corpo, o tronco é forçado a ir para trás o que também força os músculos da criança, fazendo com que ela curve os ombros para facilitar o equilíbrio", ressalta.

Peso em excesso e lesões

O especialista orienta que o peso da mochila deve estar entre 10 e 20% do peso corporal da criança. “Se a criança tem 40 quilos, a mochila deve ter no máximo cinco quilos”, explica o médico que ainda deixa uma dica: “Organizar a mochila é fundamental. Deixar os objetos mais pesados no centro e mais próximos das costas é uma forma de prevenir problemas futuro”, afirma Leandro.

Quando a criança já tem algum problema causado pelo peso das mochilas o ortopedista explica que a solução é fazer fisioterapia, RPG, natação, alongamentos musculares, exercícios físicos e orientações posturais. Mas, o médico alerta, cada caso tem um cuidado diferente. “O primeiro passo é encaminhar a criança a um ortopedista para fazer uma avaliação clínica e somente assim o médico poderá indicar o melhor tratamento. Contudo, o melhor remédio continua sendo a prevenção. Adotando regras simples é possível evitar problemas que podem se estender até a fase adulta”, adverte.