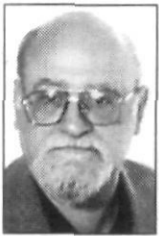


# SANITAT

## Més lumbàlgies en adolescents



FRANCESC BALAGUÉ  
President de la Societat  
Internacional Esquena i  
Salut

**D**urant la passada dècada el mal d'esquena ha tingut una elevada incidència als països industrialitzats i s'ha convertit en un problema de dimensions epidèmiques. Als Estats Units les discapacitats secundàries al mal d'esquena en la població han augmentat més que qualsevol altra malaltia.

Entre la població infantil i adolescent el mal d'esquena també ha augmentat. El 1985, una primera observació epidemiològica, realitzada a Finlàndia, va posar de manifest que en els nens i adolescents han augmentat brusquement, a partir dels 13 anys, la prevalença de lumbàlgies. Existeixen diversos factors que poden explicar el mal d'esquena en els nens i adolescents. Un d'ells són les alteracions estàtiques raquídies que s'observen en el creixement

«Les postures dolentes, especialment en nens massa petits, que porten motxilles excessivament carregades i penjades d'una manera asimètrica, afavoreixen l'aparició de mal d'esquena.»

—escoliosi, cifosi, lordosi—, encara que amb la seva presència no podem concloure en absolut que serà una causa de mal d'esquena.

Un altre són les postures dolentes, especialment en nens massa petits, que porten motxilles excessivament carregades i penjades d'una manera asimètrica.

El mobiliari clàssic que s'utilitza habitualment

també afavoreix les postures dolentes, en no ser regulable d'acord amb les mesures del nen. El seient en angle recte afavoreix la flexió de la columna lumbar amb la conseqüent sobrecàrrega dels anomenats discos intervertebrals. La taula tampoc és regulable i no té inclinació i, per tant, fomenta la flexió de la columna cervical.

Amb la incorporació de l'ordinador en edats cada vegada més avançades, s'ha de temer també un augment del mal d'esquena en el nen i l'adolescent. Un altre apartat que cal destacar és l'esport, que iniciat precoçment i de manera competitiva està provocant un augment de les anomenades fractures per sobrecàrrega o espondilolistesis, segons s'ha posat de manifest en les I Jornades sobre lesions musculoesquelètiques en el tennista, desenvolupades a Barcelona en el decurs del Trofeu Comte de Godó.

## ALGUNS CONSELLS PER PREVENIR EL MAL D'ESQUENA

### Per aixecar pesos

Doblegar els genolls, però no l'esquena. Aixecar els objectes només fins a l'alçada del pit. Si la càrrega és massa pesant, convé demanar ajut.

### Drets. Per caminar

Es recomana aturar-se amb un peu més amunt que l'altre i canviar sovint de postura. També caminar amb el cap cap enlaire i fer servir sabates còmodes

### Per conduir

Avançar el seient del cotxe per mantenir els genolls en línia amb els malucs. És convenient assegurar-se dret i agafar el volant amb les dues mans.

### Per seure

Fer servir cadires prou baixes per poder recolzar els peus. Recolzar-se a la cadira i protegir la regió inferior lumbar amb un suport o una tovallola enrotllada

### Per dormir

Dormir sobre un matalàs rígid és bo per a l'esquena. És convenient dormir de costat, amb els genolls doblegats, o bé boca amunt, amb un coixí sota els genolls.

### BÉ



### MALAMENT



Gràfic: EL PUNT.

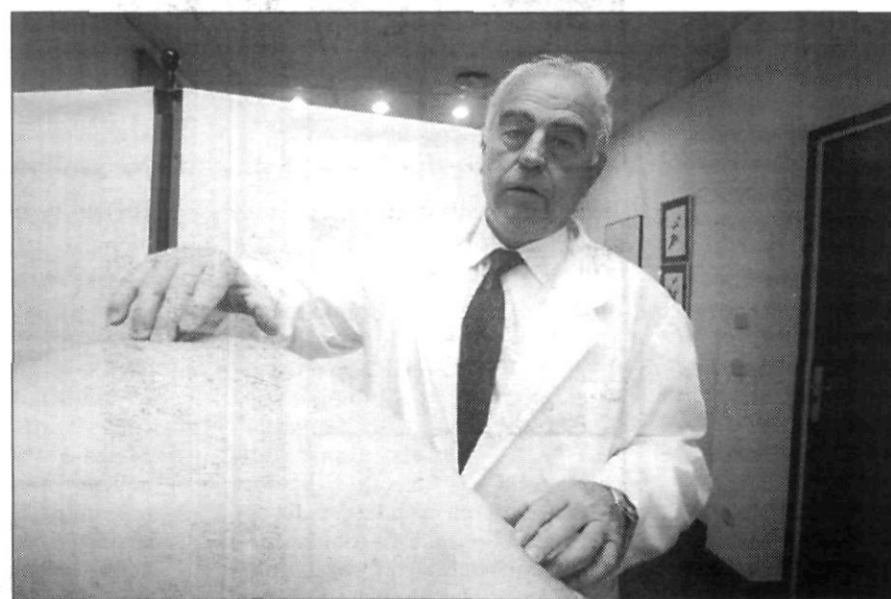
Les males postures, l'estrès, la manca d'exercici i l'obesitat pesen sobre l'esquena i ocasionen dolor, sobretot a la regió lumbar, a vuitanta de cada cent persones. Un percentatge elevat de mals d'esquena es poden evitar aprenent com funciona aquesta part del cos i corregint defectes. A Catalunya hi ha escoles en diferents centres sanitaris creades amb aquest objectiu.

# Vuitanta de cada cent persones han patit algun cop mal d'esquena

MÒNICA CABRUJA

**M**és de quatre milions de catalans han patit alguna vegada mal d'esquena i el 58 per cent són persones en edat laboral, de 18 a 65 anys, un fet que comporta una pèrdua d'una mitjana per cadascun de 30 dies de treball per any. Sumant totes les jornades laborals perdudes, suposa una pèrdua econòmica de més de 32.000 milions de pessetes anuals.

Aquestes dades, facilitades pel cap del servei de Rehabilitació de la Clínica Girona, August Moret, han estat extretes a partir d'un estudi de l'Organització Mundial de la Salut i tradueixen en números una problemàtica que no és



El doctor Moret, fent una revisió a un pacient. Foto: LLUÍS ROMERO.

només social i mèdica, sinó que també té àmplies repercussions econòmiques. En un estudi publicat el desembre passat, la Societat Espanyola de Reumatologia

na va començar a ser cada vegada un mal més estès. En deixar de caminar amb les quatre extremitats, aquesta part ha de fer de sostenidor de tota la resta

destacava que les causes d'invalidesa més habituals són les referides a la patologia lumbar artròtica.

De mals d'esquena, n'hi ha de diferents tipus, tot i que la majoria són dolors lumbar. Un 16 per cent són dolors cervicals, molt sovint posttraumàtics i una petita proporció corresponen a altres patologies.

Des que l'*homo sapiens* va adoptar una posició erecta, fa sis milions d'anys, el dolor a la regió inferior de l'esque-