



ORIGINAL

Dolor de espalda en alumnos de primaria y sus causas

P.A. Fraile García

Maestra especialista en audición y lenguaje, Fisioterapeuta, Cáceres, España

Recibido el 17 de octubre de 2007; aceptado el 25 de abril de 2008

Disponible en Internet el 8 de julio de 2009

PALABRAS CLAVE

Niños;
Dolor de espalda;
Causas;
Mochila;
Mobiliario escolar

Resumen

Objetivos: Este estudio pretende valorar las causas de riesgo que desencadenan dolor de espalda en los niños durante la edad escolar y analizar cuál de las variables tiene mayor incidencia en la presencia de la sintomatología.

Se escogió para el estudio un colegio público de primaria situado en un entorno rural, se hizo un cuestionario con preguntas que los alumnos debían responder. Se pesó y midió a cada uno y su mochila, así como al mobiliario escolar: mesas y silla.

Material y métodos: La población estudiada fueron 61 escolares, distribuidos entre los cursos de 3.º, 4.º y 5.º de primaria, con edades comprendidas entre los 9 y los 12 años. Un 62,29% había padecido dolor de espalda cuando se realizó el estudio y sólo el 9,8% presentaba una causa que lo justificara.

Se ha estudiado respecto al dolor de espalda la relación con el peso de las mochilas, el tipo de mochilas, las horas de deporte, las horas de televisión, el sexo, el mobiliario escolar y la postura en sedestación.

Resultados: No se encuentra una relación significativa entre el peso de la mochila y el dolor de espalda, ni relación con las horas de deporte y de televisión.

El mobiliario encontrado es prácticamente homogéneo para los alumnos de los diferentes cursos estudiados y no se adapta al momento evolutivo de los alumnos.

Conclusión: De todas las variables, podríamos pensar que las dos más relacionadas con las dolencias de espalda que presentaba el grupo de escolares estudiado serían el mobiliario y la postura en sedestación.

© 2007 Asociación Española de Fisioterapeutas. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Children;
Back pain;
Causes;

Back pain in primary school students and its causes

Abstract

Aims: This study has aimed to assess the risk causes that precipitate back pain in children during school age and to analyze which variables have the highest incidence in the presence of the symptoms.

Correo electrónico: palfragar@yahoo.es

Backpack;
School furniture

A primary public school located in a rural environment was chosen for the study. A questionnaire was administered with questions that the students had to respond to. The subjects were weighed and measured as well as their backpacks, school furniture, tables and seats.

Material and methods: Sixty-one children distributed among the 3rd, 4th and 5th courses of primary school, whose ages ranged from 9 to 12 years, were included in the population studied. Of these, 62.29% had suffered back pain during the study and only 9.8% had a justifying cause.

The following were studied in regards to the back pain: its relationship with weight of the backpacks, type of backpacks, hours of sport, hours of television, gender, school furniture and sedestation posture.

Results: No significant relationship was found between weight of the backpack and the back pain, or in relationship to hours of sports and television.

The furniture found is practically homogeneous for the students of the different courses studied and do not presently adapt to the evolutionary moment of the students.

Conclusions: From all the variables, we would conclude that the two factors most related with the back ailments in the group of school child studied were furniture and sedestation posture.

© 2007 Asociación Española de Fisioterapéutas. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Introducción

La gran incidencia de algias vertebrales en la edad escolar¹ es un hecho que cada día preocupa más a padres, profesores y personal sanitario²⁻⁵.

Existe una gran preocupación en la comunidad escolar por el peso excesivo de las mochilas de los escolares^{1,6,7} y los dolores de espalda, como reflejan diversos programas de educación sanitaria^{4,8-10}. La mayoría de los especialistas establece que el peso de las mochilas no debe sobrepasar el 10% del peso corporal del alumno^{1,7,11,12}, aunque algunos autores marcan el límite en el 15%^{1,13}.

Frente a esta preocupación, abordamos el problema coincidiendo con la perspectiva de otros autores, donde el interés se centra en las posturas que adoptan los alumnos al llevar peso¹⁷ y el tiempo que pasan sentados en un mobiliario inadecuado^{15,18}. Puesto que el tiempo que transportan el material escolar los alumnos no sobrepasa los 15 min diarios¹⁸, al ser un entorno rural las distancias son cortas.

Existen diferentes causas para las molestias vertebrales. Los factores que han demostrado asociarse a un mayor riesgo de padecer dolor de espalda son el sedentarismo¹⁴, la inadecuada práctica competitiva de algunos deportes^{14,16}, los hábitos posturales incorrectos mantenidos¹⁵, el exceso de peso en las mochilas escolares¹ y un mobiliario escolar inadecuado^{1,15}. Estos dos últimos factores se consideran como las causas de la mayor parte de los dolores de espalda que sufren los estudiantes, dolencia que ha padecido o padece el 70% de los adolescentes¹¹.

El estudio realizado surge de la necesidad de valorar e informar a una población escolar cada vez más afectada de dolencias de espalda. Los objetivos del presente estudio a la hora de realizar el trabajo son los siguientes: a) valorar el peso transportado por los alumnos en las mochilas, el uso de los diferentes tipos de mochila y la relación entre el peso transportado y el dolor de espalda; b) analizar si el mobiliario utilizado en las aulas es adecuado para los alumnos según su

momento evolutivo, y c) estudiar la relación entre el dolor de espalda con la actividad física, las horas de televisión, el mobiliario escolar y las posturas adoptadas.

Material y métodos

Características de la muestra

Se eligió para el estudio un centro público situado en un entorno rural al norte de la provincia de Cáceres, en el Valle del Jerte. El colegio cuenta con jornada única y los alumnos asisten de 9 a 14:00 h.

En este estudio se trabajó con alumnos de 4.º, 5.º y 6.º curso de primaria. Los datos y las medidas fueron recogidos antes de la salida al recreo, para tener en cuenta el peso del almuerzo, durante el mes de mayo de 2006.

El número total de alumnos con el que se ha hecho el estudio es de 61, de los cuales en 4.º curso encontramos 19 alumnos (el 42,10% son niños y el 57,89% son niñas), en 5.º curso encontramos 22 alumnos (el 72,72% son niños frente a un 27,27% de niñas) y en 6.º curso, 20 alumnos (el 35% son niños y el 65% niñas). Del total de alumnos, un 49,18% son niñas y un 50,82% son niños. Las edades de estos alumnos están comprendidas entre 9-10 años en 4.º, siendo la media de 9,42 años; entre 10-11 años en 5.º, con una media de 10,27 años, y entre 11-12 años en 6.º, dando lugar a una media de 11,65 años. Del conjunto se obtiene una edad media de los alumnos de 10,44 años.

Procedimiento: peso, talla, peso de la mochila, cuestionario

A los estudiantes se les midió su altura, fueron pesados posteriormente, y se pesaron una a una las mochilas con todos los libros y objetos que habían llevado esa mañana al colegio.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2617692>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2617692>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)