

O peso exagerado do material que a criança carrega para a escola, desproporcional ao seu peso e estatura, pode resultar em sérios problemas de coluna. O ideal é usar carrinhos de mão

A UM PASSO DA ESCOLIOSE

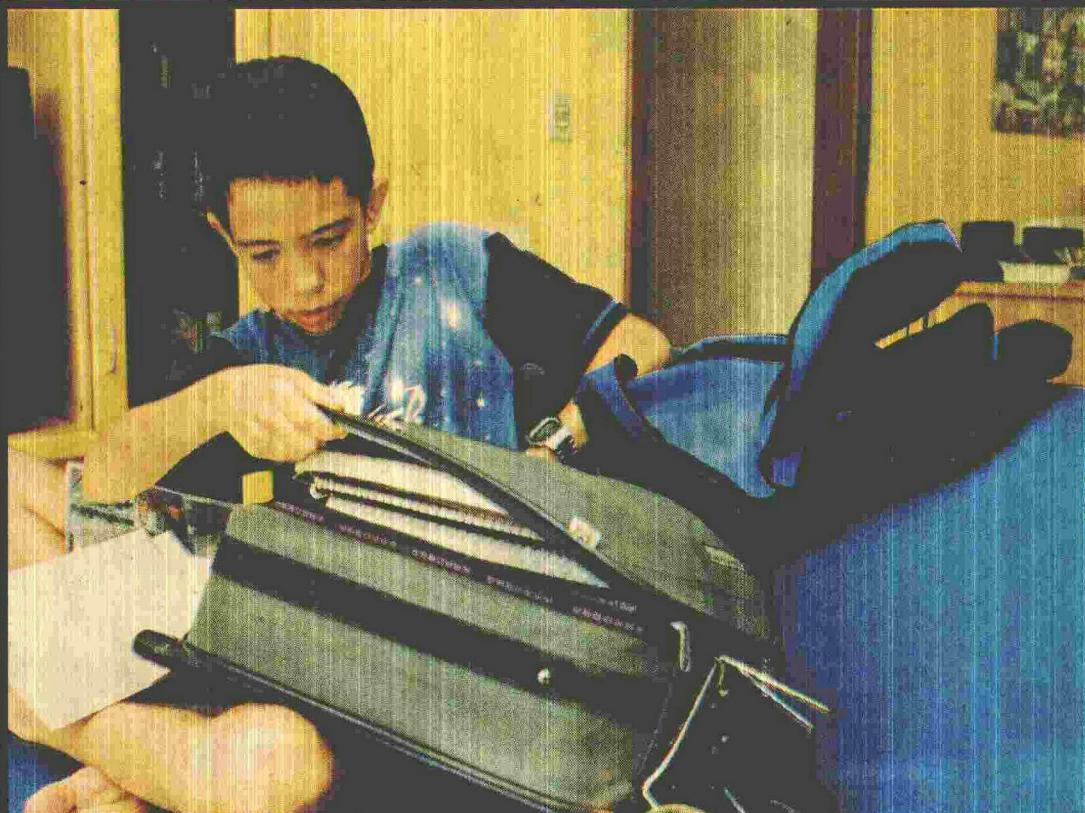
12

Da Redação

Depois de cumprir a maratona da compra de material escolar, é hora de organizar os livros e reabastecer a mochila. Mas, cuidado! Se o peso do material for exagerado, seu filho pode acabar tendo sérios problemas de coluna. O peso dos livros e cadernos é, na maioria das vezes, bem maior do que o máximo indicado pelos ortopedistas — de 10 a 15% do peso da criança. E, para piorar, a mochila costuma ser carregada de maneira errada pela garotada, sempre de um lado só. Dessa forma, a criança pode desenvolver uma série de problemas de postura. Segundo o ortopedista Mário de Oliveira, a escoliose (desvio lateral da coluna) é o mais comum deles. A maior parte das ocorrências aparece em crianças que tenham casos congênitos na família. Por isso, os especialistas recomendam que a criança faça os exames clínicos necessários caso algum parente já tenha tido problemas semelhantes.

O fato de estar forçando a coluna pode resultar, ainda, no desenvolvimento de outras doenças, principalmente nos braços e pernas. Os problemas de articulação são os que mais aparecem. Os especialistas indicam que os cuidados com a postura devem ser tomados desde o início da fase escolar, entre cinco e seis anos. O certo, segundo Wesley Alves Lobo, ortopedista e traumatologista, é colocar a mochila sobre os dois ombros, de

Fotos: Acacio Pinheiro



RODRIGO TROUÇOU A MOCHILA PELO CARRINHO HÁ DOIS ANOS: DORES NAS COSTAS POR CAUSA DO GRANDE VOLUME

forma que o peso fique melhor distribuído. "Quando a bolsa é colocada em apenas um dos lados, a criança tem o costume de levantar o ombro para evitar que o objeto caia", ensina. "Isso faz com que ela gire a coluna." O resultado é um desvio rotacional do eixo da coluna, o que provoca forte dores nas costas.

Para Lobo, as mochilas mais recomendadas são do tipo carrinho. "É uma boa solução, diminui o atrito com os ombros e o esforço sobre a coluna da

criança". Mas, mesmo assim, ele faz um alerta: "É bom tomar cuidado. O ideal é que a criança alterne as mãos na hora de puxar o carrinho para evitar o esforço excessivo de um dos braços." Rodrigo Fernandes, 11 anos, está na 6ª série, e trocou a mochila comum pelo carrinho há dois anos. O motivo? Dores nas costas, que começaram a aparecer quando ainda cursava a 4ª série. Tudo por causa do grande volume de material que passou a carregar.

Hoje, Rodrigo ainda sofre com a quantidade de livros e cadernos que tem de levar para o colégio. Segundo sua mãe, Diana Fernandes, há dias em que Rodrigo acaba carregando mais de dez volumes dentro do carrinho. "A partir da 5ª série, o volume de material aumenta muito e a criança quase não consegue carregar a mochila", comenta. Ela acredita que as escolas poderiam adotar medidas para facilitar o acesso dos alunos às salas de aula e evitar um desgaste físico

POSTURA CERTA

Para evitar problemas com a saúde de seu filho, evite o excesso de peso na mochila. A criança que tem predisposição, por hereditariedade, a ter problemas de coluna, deve redobrar os cuidados com o peso da mochila.

O excesso de peso pode causar o agravamento da escoliose - desvio para um dos eixos da coluna. Como o desenvolvimento ósseo da criança só começa a ser definido a partir dos 12 anos, o corpo não aguenta o peso e se curva para frente ou para um dos lados.

A mochila pode ficar sobre um carrinho, que deve ser puxado por um cabo na altura adequada à mão da criança.

O ideal, segundo médicos ortopedistas, é que o peso da mochila levada nas costas não exceda 10 a 15% do peso da criança

CERTO

ERRADO

O tamanho e o formato da mochila não importam. A maneira de carregá-la, sim. Ela deve ser colocada nas costas, sobre os ombros, para equilibrar o peso

Mochila não é bolsa, que se usa apenas de um lado. Insistir em carregá-la apenas sobre um dos ombros pode agravar o problema da escoliose

Editoria de Arte