

Causes

- ✎ El **sedentarisme** afavoreix l'aparició del mal d'esquena, ja que comporta una pèrdua de la resistència muscular. **Cal fer esport i exercici** per fomentar la musculatura de l'esquena.
- ✎ El **mobiliari escolar inadequat** pot fer que es creïn uns **hàbits posturals incorrectes**.
- ✎ Cal complir algunes **normes d'hàbit postural**, com seure tan enrere de la cadira com es pugui, amb l'esquena recta i els colzes sobre la taula.
- ✎ Entre els factors que s'han associat a un **major risc de patir mal d'esquena** entre els joves, es troba l'**excés de càrrega**.
- ✎ Les motxilles escolars són beneficioses si s'utilitzen bé: cal estructurar-les correctament.
- ✎ **S'aconsella més l'ús de la motxilla a l'esquena** que el de la motxilla de rodes.
- ✎ **Per a un ús adequat**, el pes de la motxilla no hauria de superar **el 10% del pes del nen**.
- ✎ La motxilla ha d'estar **situada a la zona lumbar** o entre els malucs (i no als omòplats).

