

## Causas

- ✦ El **sedentarismo** favorece la aparición del dolor de espalda, ya que conlleva una pérdida de la resistencia muscular. **Es necesario hacer deporte y ejercicio** para fomentar la musculatura de la espalda.
- ✦ El **mobiliario escolar inadecuado** puede hacer que se creen unos **hábitos posturales incorrectos**.
- ✦ Deben cumplirse algunas **normas de hábito postural**, como sentarse tan atrás de la silla como se pueda, con la espalda recta y los codos sobre la mesa.
- ✦ Entre los factores que se han asociado a un **mayor riesgo de sufrir dolor de espalda** entre los jóvenes, se encuentra el **exceso de carga**.
- ✦ Las mochilas escolares son beneficiosas si se utilizan bien: es necesario estructurarlas correctamente.
- ✦ **Se aconseja más el uso de la mochila en la espalda** que el de la mochila de ruedas.
- ✦ **Para un uso adecuado**, el peso de la mochila no debería sobrepasar el **10% del peso del niño**.
- ✦ La mochila debe estar **situada en la zona lumbar** o entre las caderas (y no en los omóplatos).

