

C-25. Aprendizaje de hábitos posturales y de ejercicio físico saludables en niños con problemas leves de columna vertebral

Lalana Josa MP^a, Galindo Morales G^a, Sola Antón J^b, Sola Martínez B^a.

^aCS de Borja. ^bCS Canal Imperial. Zaragoza. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2009;11 Supl 17:e30.

Introducción. Con frecuencia en las revisiones del niño sano se detectan problemas de espalda que, sin ser patológicos, generan dolor, contracturas y la posibilidad en la edad adulta de problemas de mayor importancia. Muchos de estos problemas son generados por malos hábitos posturales, falta de ejercicio físico y sobrepeso, hechos que se beneficiarían de un programa dirigido a la familia y al propio niño en el que se incluiría fundamentalmente una educación para la salud en higiene postural y la enseñanza de un programa de ejercicios para realizar por el niño en su domicilio.

Material y métodos. Se seleccionaron niños en los que se detectaron problemas leves de espalda y se les incluyó en un programa elaborado conjuntamente por el servicio de Pediatría y de Fisioterapia.

El programa consistió en una valoración inicial y enseñanza individualizada de ejercicios antes de comenzar el programa. En una primera reunión conjun-

ta se entregaron una encuesta inicial y un cuaderno de actividades. En las dos posteriores, se valoraron las actividades realizadas, se mostró un vídeo de higiene postural y se pusieron en común los conocimientos adquiridos. A los 3 meses se realizaron una exploración final y una encuesta de satisfacción a los que completaron el programa.

Resultados. Se ofreció el programa a un total de 14 niños con edades comprendidas entre los 10 y los 16 años. Completaron el programa 6 de los niños. En la exploración al finalizar el programa el 100% había mejorado la flexibilidad vertebral y muscular y habían aumentado sus conocimientos sobre higiene postural y actividad física. En todos la encuesta de satisfacción fue favorable.

Conclusiones. En los niños que completaron el programa se objetivó mejora en la exploración. La tasa de abandono es mayor a mayor edad. La mejor edad para aplicar el programa estaría entre los 10-12 años.