



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta eta osteopata

Eskolako haurren motxilak, eta abar

Beharginek zein ikasleek gustuko izaten dugu udan etenaldia egitea. Uda atsedenerako, jolasera-ko, kirolerako sasoi egokia da eta, posible denean, hiru hilabeteko oportzarrak hartzea baino gauza ederragorik ez dago. Lanean ez duzue horrelakorik ezagutuko, beraz, aprobetxatu ezazue orain, gazteak! Gauzak ondo badoaz indarberrituta itzuliko gara beharrera, muskulu-giltzadura malgu eta sendoezin alegia. Horrela, kurtso berriari inolako arazo barik aurre egingo diogu. Baina horrekin batera, gehienok gizakiaren gorputzari batere ondo etortzen ez zaizkion postura estatikoetan mantendu beharra izango dugu luzaroan: izan ikasten, izan lan-mahai baten aurrean zutik, izan mugimendu errepikakorrak egiten... Horrek ez digu kalterik egingo, baldin eta kurtsoan zehar gorputzaren zenbait arau errespetatzen baditugu. Zentzu horretan, ikasle zein behargin, antzeko gauzak hartu behar ditugu kontuan minik gabe mantendu nahi badugu.

Gogora ditzagun zenbait puntu garrantzitsu (aipatu baino ez ditut egingo, horri buruz luze eta zabal hitz egin izan baitugu lehenago -ikus webguneko artxiboa-). Bat: “postura on” eta “postura txar” kontzeptuak bazter ditzagun. Izan ere, postura “onena” txarra bihurtzen da denbora gehiegi mantenduz gero; postura “txarrek”, berriz, ez digute inolako kalterik egingo sarri aldatuz gero. Bi: gizakiaren gorputza korrika eta saltoka aritzeko diseinaturik dago. Beraz, gure lanbidea estatikoa bada, kirola egin beharko dugu lanpostuan pilatuko tentsioa (fisikoa eta psikikoa) askatzeko.

Orain arte esandakoekin, bulegoan, dendan edo tailerrean lan egiten duten lagunek eta unibertsitatean diharduten gazteek ba-

dakite gutxi gorabehera zer egin. Baina zer gertatzen da eskolako umeekin? Hurrera gaitzen haien kasura. Hasteko, kontuan har dezagun haurrak uste dena baino indartsuagoak direla. Horrela datoz “fabrikatik”; hiperbabesarekin makaltzen ditugu gero. Horrek ez du esan nahi, jakina, asto-lanean jarri behar ditugunik. Baina ez da gaizki etorriko gure aitona-amonon haurtzaroa gogoratzea: eskolara joan aurretik etxetik etxe esne-partitzen, 25 litroko marmita aldean; eskolara ailegatzeko ere, 4 kilometro bidezidorretatik, ortozik; aita marinelari laguntzen, egun osoa arropa bustiarekin jantzita... Hori normala zen lehen, hemen-txe; gaur, berriz, horren erdia ere ez diegu barkatzen Hirugarren Munduan haurrak esplotatzen dituzten enpresei. Horren aldean, non geratzen da sakelaren pisua eta pupitrearen ergonomia? Bere tamaina egokian, esango nuke.

Izan ere, nik ez diot haurren posturek, eta abar, garrantzirik ez dutenik; bai, ostera, haien garrantzia erlatibizatu beharra dagoela. Ez baitzaizkit batere gustatzen kurtso hasieran, urtero, komunikabideetan ikus daitezkeen erreportaje alarmistak: material ergonomikoa ekoizten duten enpresek babestutakoak dirudite! Mesedez: ez ezazue bilatu arazorik ez dagoen lekuan.

Lasaitasuna berreskuratu behar dugu: medikuntza kontrol arruntetan arazo garrantzitsuak ongi detektatzen dira (eskolio-sia, hazkundearen desorekak...), gainontzekoan, eskolara doazen haurrek behar duten prebentzio neurri onena... haurrarena egitea da. Jostatzea, olgetan ibiltzea, jolastea; korrikan, aringa-aringan, saltaka, antxixiketetan. Zenbat eta zakarkiago, hobe. Izerdi flotean amaitu arte. Horrekin, nahikoa eta sobran. •

<http://www.abante.eus>



Haurrak uste baino indartsuagoak dira, baina horrek ez du esan nahi asto-lanean jarri behar ditugunik.

THINKSTOCK