



General | | Actualitzat el 14/04/2023 a les 07:30

Trucs per agafar una criatura en braços i no fer-te pols l'esquena

Parlem amb Irene Lacasa, fisioterapeuta especialitzada en infància

[inicicentrareport]Diuen que agafar en braços una criatura és salvar el món, però de vegades també et pots fer pols l'esquena. Hi ha una millor postura per agafar un nadó i ser respectuós/a amb el seu cos i també amb el teu?

Hem parlat amb Irene Lacasa, fisioterapeuta especialitzada en infància i maternitats, de l'equip d'Osteosans, per saber aquesta i moltes altres respostes a alguna de les preguntes que més ens feu.

[GotaVerdaPle]Quina és la millor postura per evitar el mal d'esquena quan agafes en braços un nadó?

Des del meu punt de vista, no existeix una postura "màgica", ja que el nadó necessita constantment canvis de posició. És per això que una bona consciència corporal ens ajudarà a evitar possibles lesions i ser conscients de quina manera estem protegint-nos i adaptar-nos a les necessitats del nostre nadó.

A l'hora d'agafar-lo en braços és important mantenir el màxim d'ergonomia possible. Una mala postura pot provocar a més de mals d'esquena, colls i braços, afeccions al túnel carpià, especialment després de parir i fins i tot mals de cap.

[GotaVerdaPle]I a l'hora d'alletar?

Sempre que sigui possible, i en altres situacions que no són durant la lactància, és recomanable, en la mesura del possible, que els colzes estiguin el més a prop del nostre cos, les espatlles relaxades i allunyades de les orelles, el coll llarg i si és possible activar el trasvers i l'abdòmen. Això ens ajudarà a allargar-nos i activar certes cadenes musculars que protegeixen la columna.

[GotaVerdaPle]Què hem de tenir present quan portem?

És important tenir en compte els diferents tipus de porteg que existeixen i saber en quina etapa està més indicat utilitzar un tipus més fular elàstic (nounats), fular de teixit, bandolera o tipus motxilla. Per a mi, és crucial que la motxilla que es triï sigui ergonòmica i evolutiva. D'aquesta manera ens assegurem que podrem adaptar-la el màxim possible a les necessitats del nadó (mida, pes, creixement) i també al nostre cos.

Un cop decidit quina motxilla és la que més s'adapta a la família, sempre recomano que un/a assessor/a de porteg ensenyi, expliqui i adapti d'una manera el més personalitzat possible l'assessorament, en funció de cada cas.

[GotaVerdaPle]Com podem combatre la gepa de la criança?

La gepa en la criança va associada a postures de tancament de tota la zona toràcica anterior, amb més o menys to muscular i desequilibri muscular de les diferents cadenes anterior, posterior i profunda i amb males postures repetitives (sobretot a l'hora d'agafar el nadó o durant l'alletament).

Després del part és important posar-se en mans de fisioterapeutes especialitzats en sol pelvià



per fer una bona exploració de tota l'esfera pèlvica i de les diferents zones que poden estar interferint en accentuar aquesta gibositat dorsal. Començar a fer esport i tonificar de manera específica per treballar l'obertura toràctica, mobilitat dorsal i reequilibri de les diferents cadenes musculars, sempre amb un bon assessorament d'un personal sanitari especialitzat en aquesta àrea i programa adaptat en cada cas. [ficentrareport]