

"CONSEJOS PARA UNA ESPALDA SANA"



ESCOLIOSIS



CIFOSIS



LORDOSIS

DESVIACIONES DE LA COLUMNA VETEBRAL

"CONSEJOS PARA UNA ESPALDA SANA"

CUANDO ESTEMOS DE PIE

Manten una postura adecuada al estar de pie



PARA COGER PESO

Si tenemos que levantar pesos del suelo, hay que utilizar la fuerza de las piernas, que la espalda esté siempre recta.

“CONSEJOS PARA UNA ESPALDA SANA”

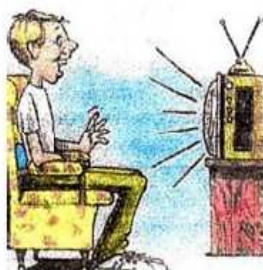
PARA SENTARSE

Sentarse correctamente.

Espalda recta, brazos apoyados en la mesa y pies tocando el suelo.

Si vas estudiar durante mucho rato utiliza un atril para no forzar las vértebras cervicales.

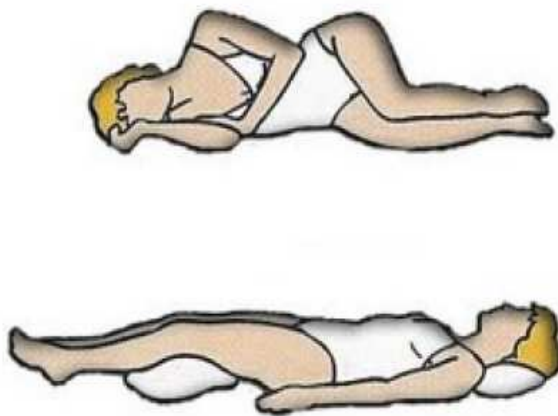
En el ordenador coloca la pantalla de frente a la cabeza, a la altura de los ojos.



“CONSEJOS PARA UNA ESPALDA SANA”

PARA DORMIR

Acuéstate boca arriba o lateral. Evita dormir boca abajo



"CONSEJOS PARA UNA ESPALDA SANA"

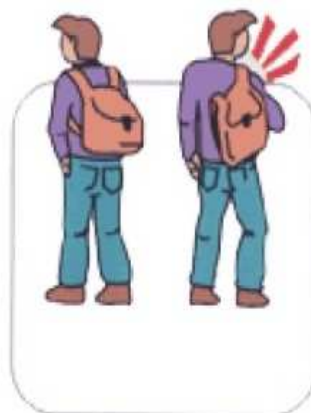
PARA LLEVAR LA MOCHILA

Transporta correctamente el material escolar:

En la mochila el menor peso posible. Deja en casa o en el colegio lo que no necesites.

Utiliza una mochila con ruedas y de altura regulable o usa una mochila de tirantes anchos y pásalos por los dos hombros. Lleva la mochila tan pegada al cuerpo como puedas y justo por encima de las nalgas.

Evita llevar más del 10% de tu propio peso



"CONSEJOS PARA UNA ESPALDA SANA"



HACER EJERCICIO FÍSICO

Evitad el sedentarismo (estar todo el día sentado/a).
Haced ejercicio (correr, deportes, NADAR, ...)

VISITAR AL MÉDICO/A

Consultar al médico/a si os duele la espalda.

