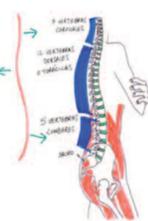


HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

EL FISIOTERAPEUTA NOS VA A ENSEÑAR CÓMO CUIDAR NUESTRA ESPALDA

¿SABÉIS PARA QUÉ SIRVE LA COLUMNA VERTEBRAL?
PROTEGE LA MEDULA ESPINAL
PODEMOS MANTENER UNA POSTURA
PODEMOS MOVERNOS

AHORA VAMOS A VER CÓMO ES LA COLUMNA VERTEBRAL



MANTENER ESTAS CURVAS EN SU POSICIÓN NATURAL, EN TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES Y POSTURAS, EVITARÁ MUCHOS PROBLEMAS Y DOLORS DE ESPALDA

VISTA DE FRENTE



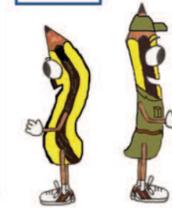
VISTA LATERAL



FORMADA POR VERTEBRAS, MÁS PEQUEÑAS ARRIBA Y MÁS GRANDES ABAJO

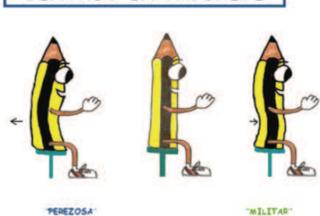
VISTA DE LADO CON CURVAS HACIA DELANTE Y ATRAS

DE PIE



TANTO UNA POSTURA PEREZOSA COMO MILITAR, AUMENTA LAS CURVAS

SENTADO EN TABURETE



SENTADO EN CLASE



BIEN

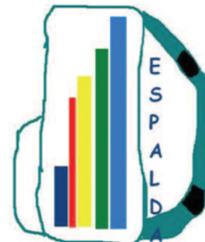
1. ESPALDA APOYADA SENTADO ATRÁS PIES EN APOYO COMPLETO

MAL

2. SENTADO EN EL BORDE ESPALDA SIN APOYO APOYO DE TALÓN



TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR

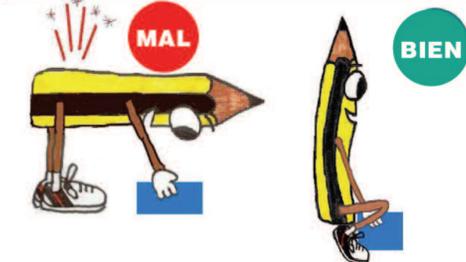


MAL

BIEN



COGER OBJETOS PESADOS DEL SUELO



MAL

MAL

MAL

6. SENTADO EN EL BORDE ESPALDA ADELANTE PIES BAJO LA SILLA

MAL

5. SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIES EN APOYO

3. SENTADO ATRÁS ESPALDA ADELANTE PIES BAJO LA SILLA

4. SENTADO ATRÁS ESPALDA APOYADA PIES BAJO LA SILLA

7. SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIES APOYADOS

11. "CABALLITO" SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIES EN EL AIRE

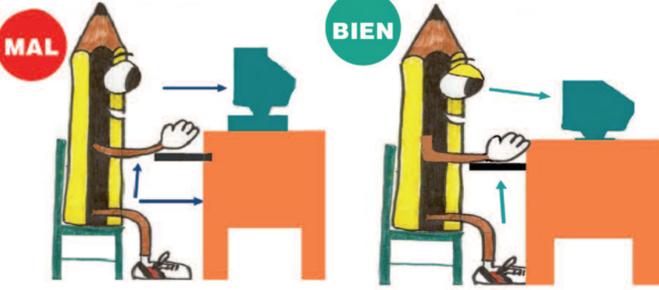
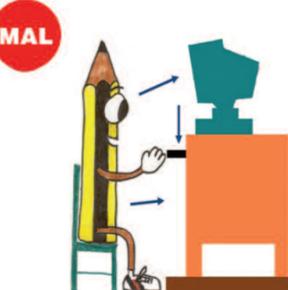
9. SENTADO SOBRE LOS TALONES

10. SENTADO SOBRE UN PIE

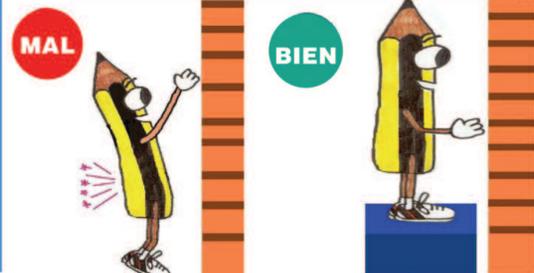
8. SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIERNAS CRUZADAS

11. "CABALLITO" SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIES EN EL AIRE

ORDENADOR



ALCANZAR UN OBJETO ELEVADO



ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA



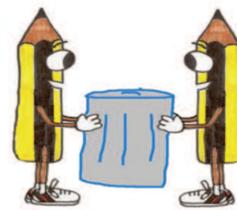
ACOSTADO



¡ CUANDO LA CARGA ES PESADA...



...CONSIGUE AYUDA !



¡ Espalda, sólo tienes una !
Cuidame para que mantenga la sonrisa



COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DE EXTREMADURA

Avda Santa Marina nº 33 Entreplanta
06005 Badajoz
Tlf: 924 262 834 - Fax: 924 262 835
www.cofext.org
informacion@cofext.org