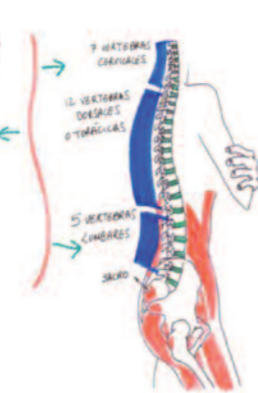
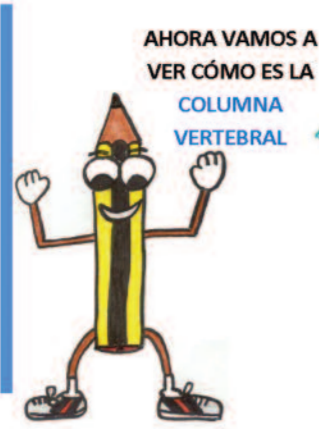


# HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR



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

## VISTA DE FRENTE



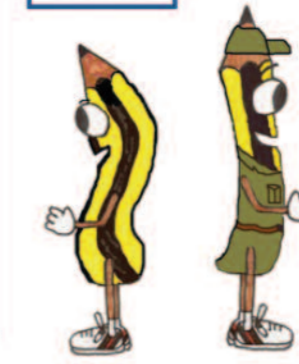
FORMADA POR VERTEBRAS, MÁS PEQUEÑAS ARRIBA Y MÁS GRANDES ABAJO

## VISTA LATERAL



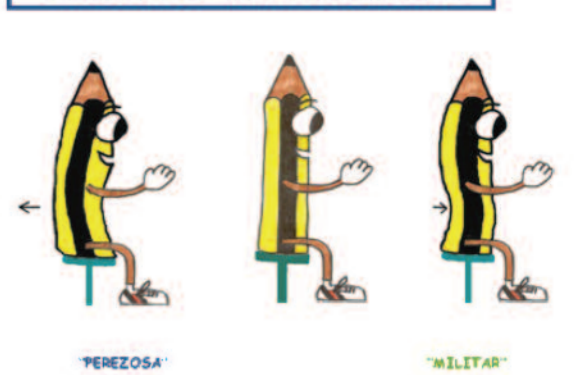
VISTA DE LADO CON CURVAS HACIA DELANTE Y ATRAS

## DE PIE



TANTO UNA POSTURA PEREZOSA COMO MILITAR, AUMENTA LAS CURVAS

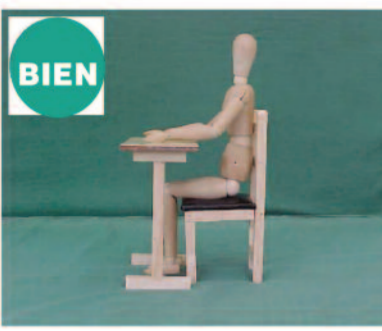
## SENTADO EN TABURETE



## SENTADO EN CLASE



MUY LEJOS



MUY CERCA

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

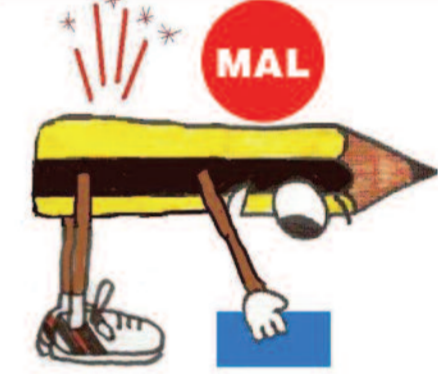


MAL

BIEN



## COGER OBJETOS PESADOS DEL SUELO



3. SENTADO ATRÁS ESPALDA ADELANTE PIES BAJO LA SILLA

MAL



4. SENTADO ATRÁS ESPALDA APOYADA PIES BAJO LA SILLA

MAL



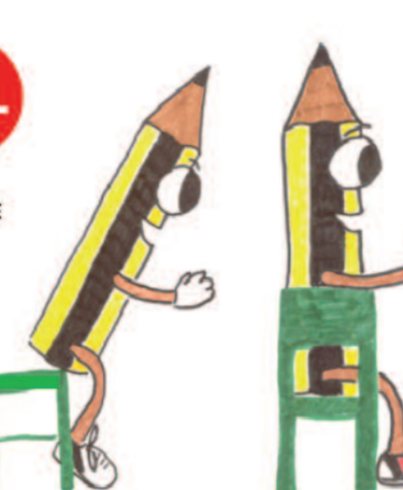
5. SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIES EN APOYO

MAL



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

MAL



7. SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIES APOYADOS

MAL



8. SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIERNAS CRUZADAS

MAL



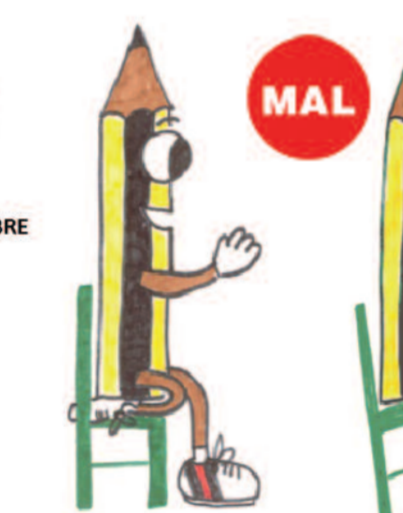
9. SENTADO SOBRE LOS TALONES

MAL



10. SENTADO SOBRE UN PIE

MAL

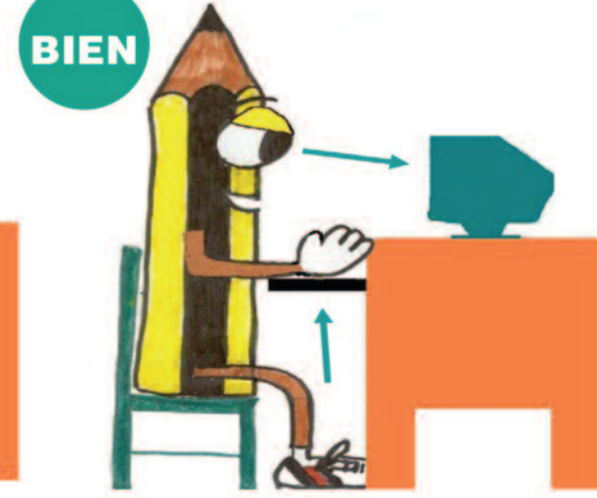
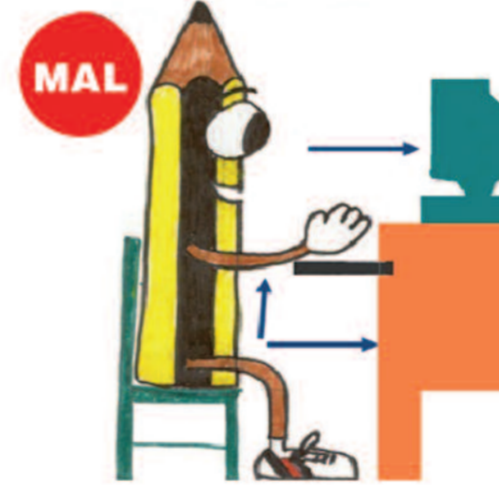
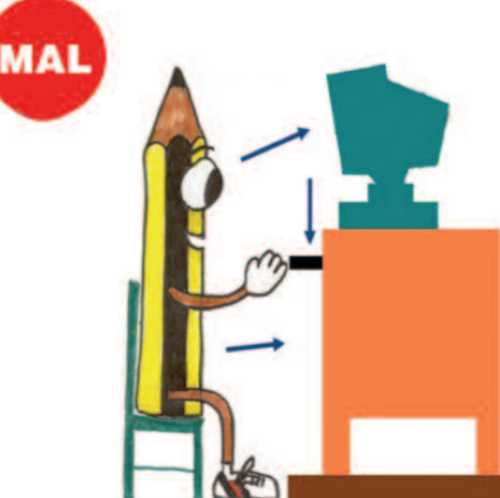


11. "CABALLITO" SENTADO ATRÁS ESPALDA SIN APOYO PIES EN EL AIRE

MAL



## ORDENADOR



## ALCANZAR UN OBJETO ELEVADO



## ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA



MAL



BIEN



MAL



BIEN



MAL

## ACOSTADO



BOCA ABAJO

MAL



BOCA ARRIBA

BIEN



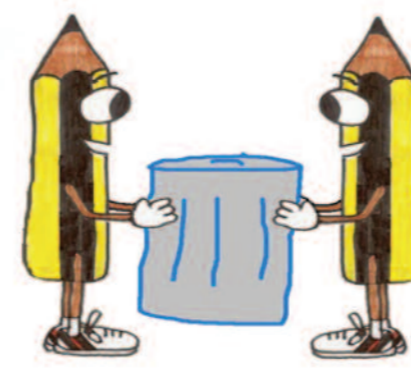
DE LADO

BIEN

¿ 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