

# HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

EL FISIOTERAPEUTA NOS VA A ENSEÑAR COMO CUIDAR NUESTRA ESPALDA

¿SABÍIS 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 POSICION NATURAL, EN TODAS NUESTRAS ACTIVIDADES Y POSTURAS, EVITARÁ MUCHOS PROBLEMAS Y DOLORS DE ESPALDA



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

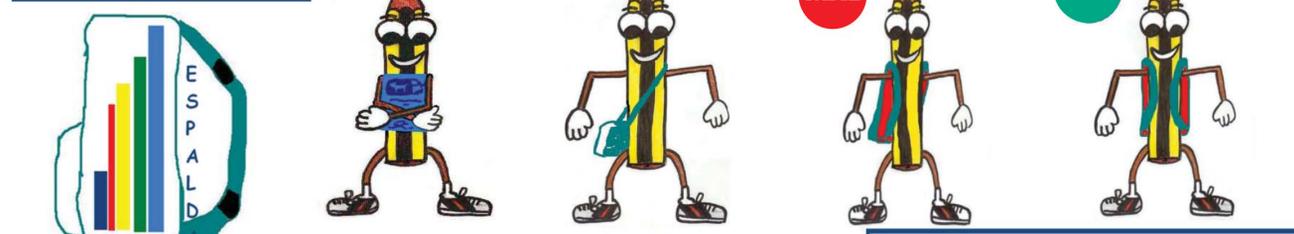
SENTADO EN TABURETE

PEREZOSA MILITAR

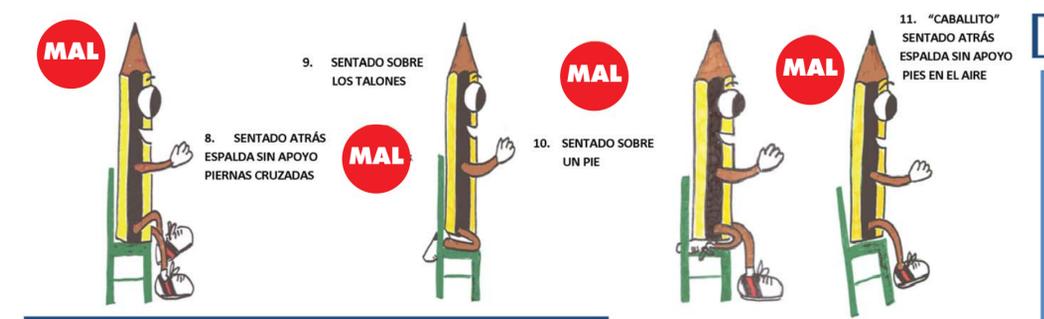
## SENTADO EN CLASE



## TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR



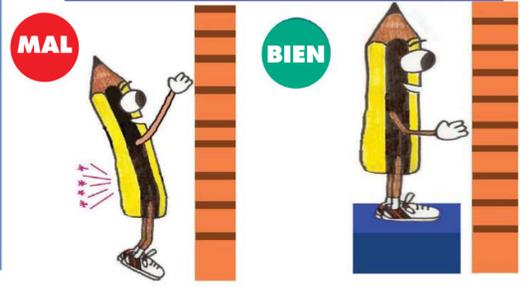
## COGER OBJETOS PESADOS DEL SUELO



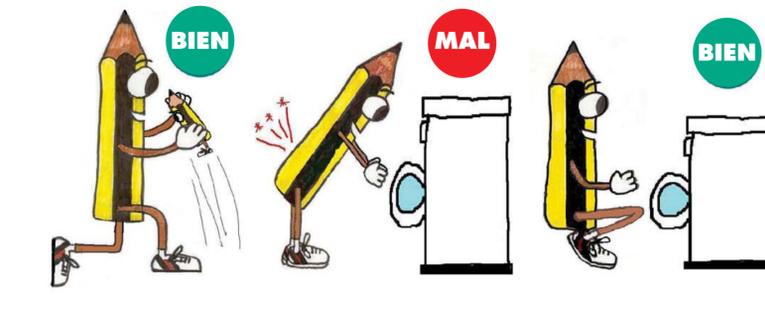
## ORDENADOR



## ALCANZAR UN OBJETO ELEVADO



## ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA



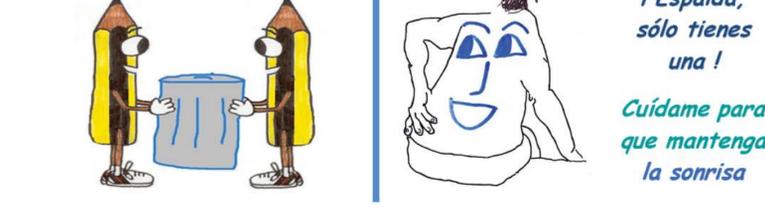
## ACOSTADO



## ¿CUANDO LA CARGA ES PESADA...



## ...CONSIGUE AYUDA!



Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS de EXTREMADURA

Paseo San Francisco nº 9, 1º • 06001 BADAJOZ  
Tlf: 924 262 834 • Fax: 924 262 835  
E-mail: informacion@cofext.org  
www.cofext.org



DÍA MUNDIAL DE LA FISIOTERAPIA. SEPTIEMBRE 2009