

C.E.I.P. Padre Manjón

EDUCACIÓN FÍSICA

*“Hábitos saludables”*

# HIGIENE POSTURAL

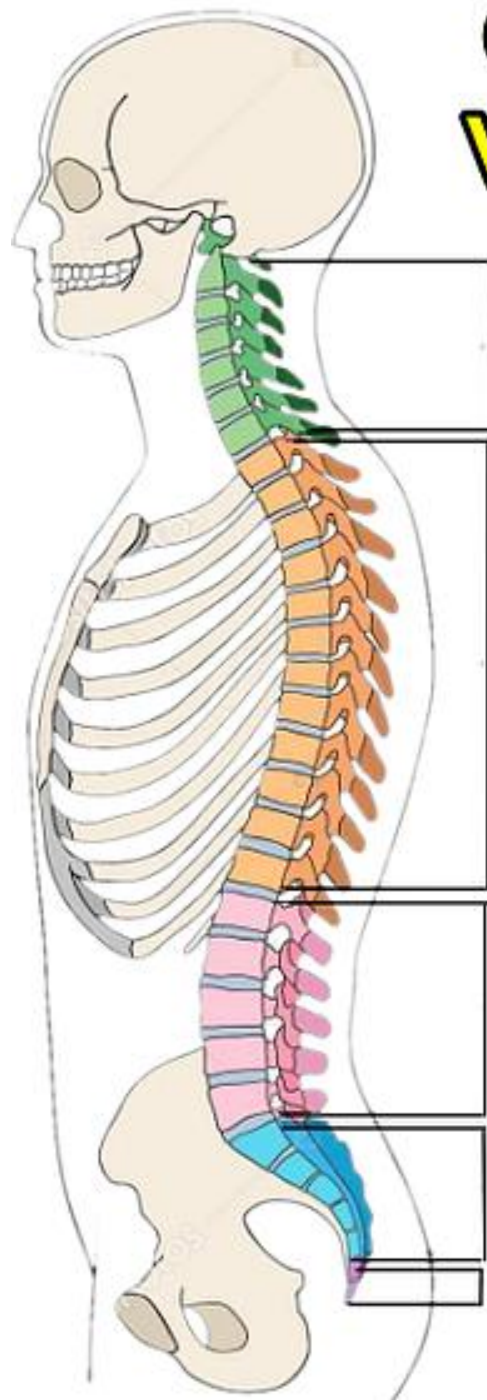
# ¿En qué consiste la HIGIENE POSTURAL?

La *higiene postural* consiste en colocar nuestro cuerpo de manera correcta para no dañarlo.

La parte del cuerpo que más puede ser afectada si no adaptamos posturas correctas es la *columna vertebral*.

# COLUMNA VERTEBRAL

[www.mirandafisioterapia.com](http://www.mirandafisioterapia.com)



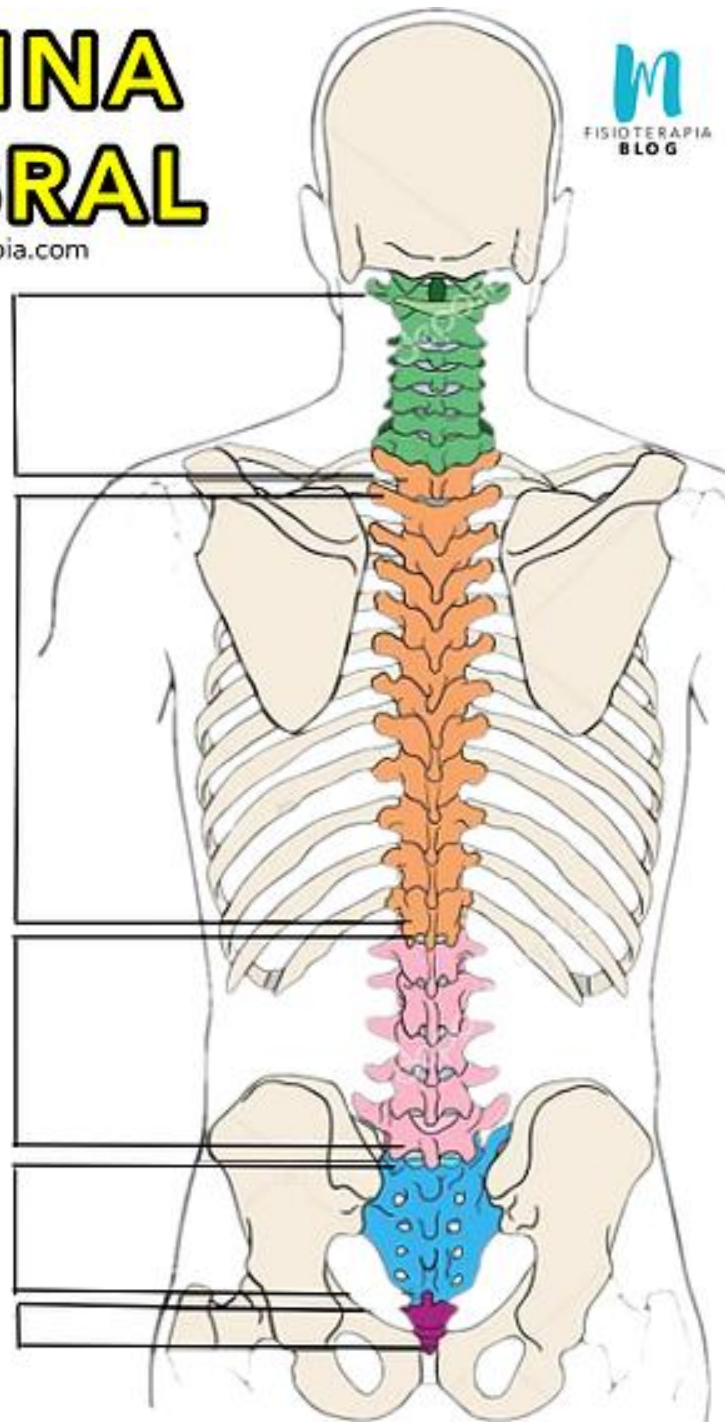
**7**  
Cervicales  
(Lordosis)

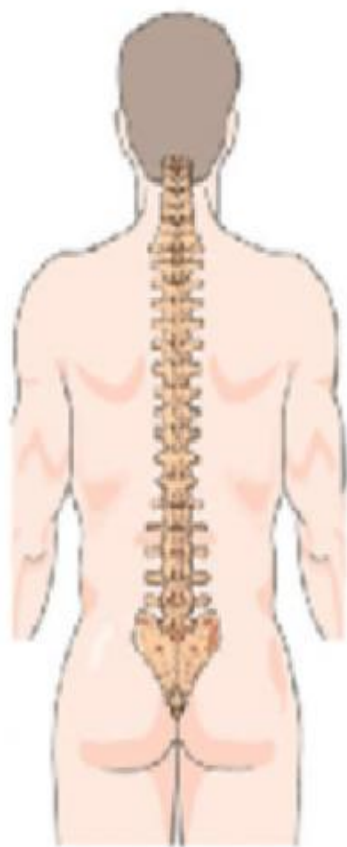
**12**  
Torácicas  
(Cifosis)

**5**  
Lumbares  
(Lordosis)

**5**  
Sacro  
(Cifosis)

**4**  
Coxis





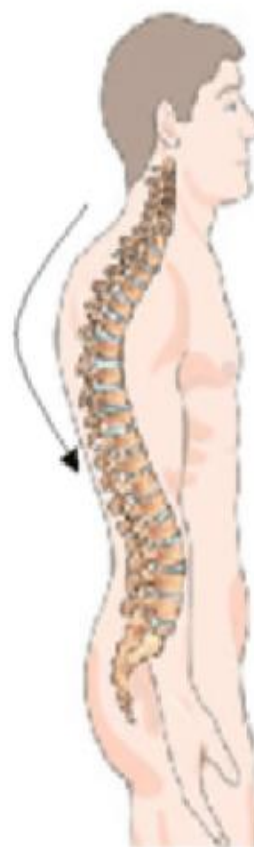
Posición normal



Escoliosis



Posición normal



Cifosis



Lordosis

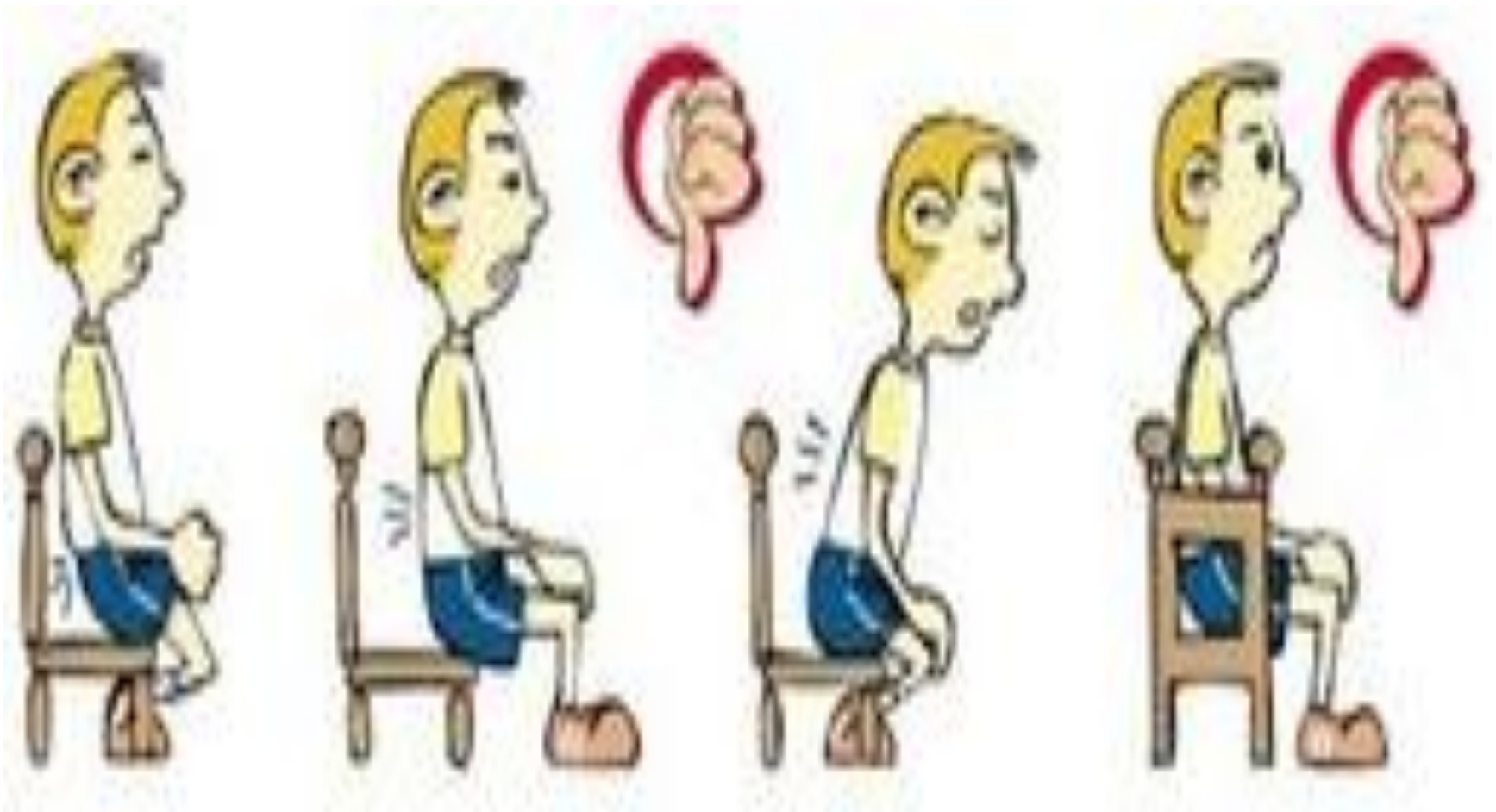
# 1. Sentados en clase



# 1. Sentados en clase



# 1. Sentados en clase



# 1. Sentados en clase





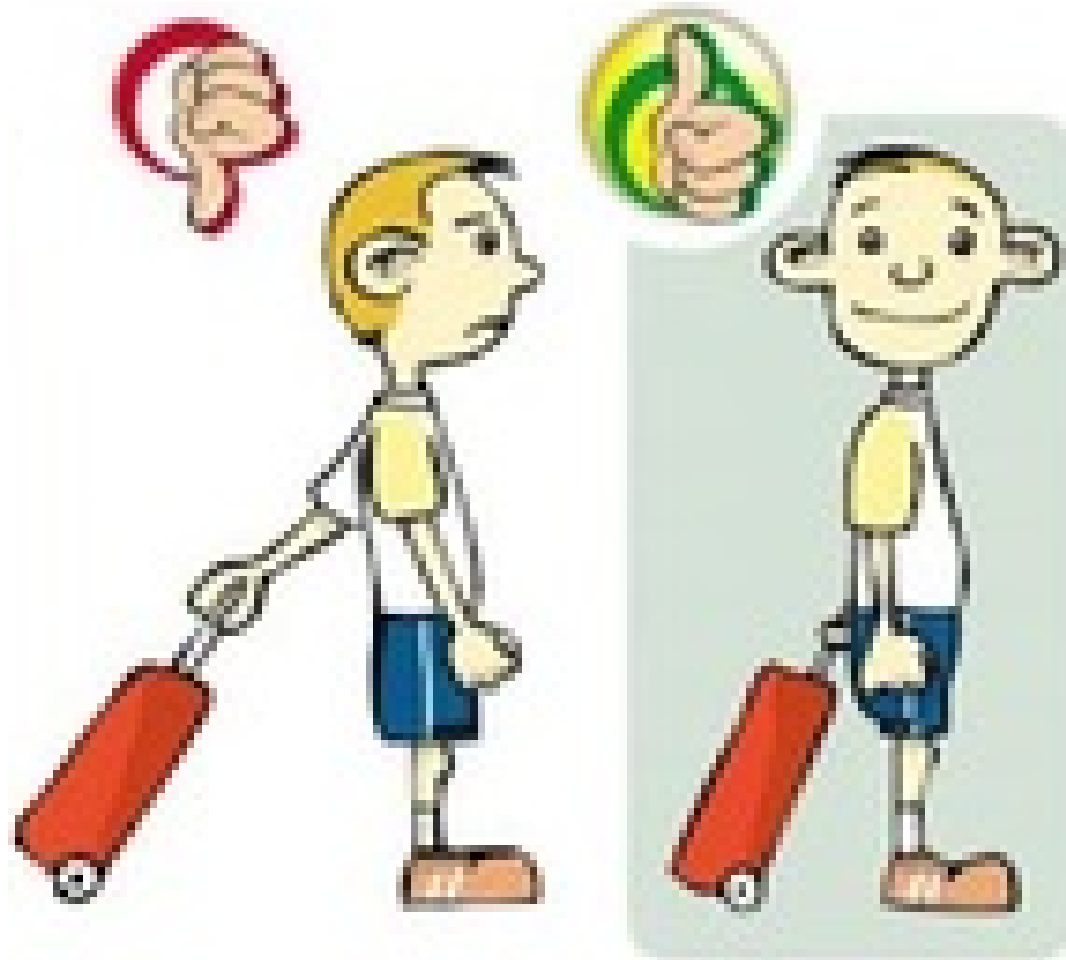
## 2. Transporte de la mochila



## 2. Transporte de la mochila

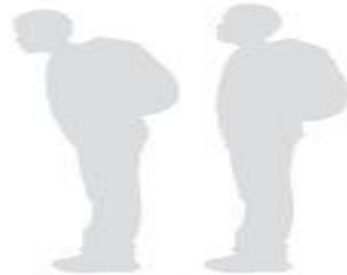


## 2. Transporte de la mochila



# Lo que el peso de una mochila hace sobre el cuerpo de un niño

Alrededor de 5000 niños estadounidenses acuden cada año a urgencias por lesiones relacionadas con el peso que cargan a sus espaldas, y al menos 14.000 reciben tratamiento por ello. Aunque no todos los niños van al hospital por el peso de su mochila, una carga excesiva puede provocar, entre otras cosas, dolores de cuello, espalda y hombros. En esta infografía puedes ver el peligro de que los niños lleven mochilas con mucho peso y lo que los padres pueden hacer al respecto.

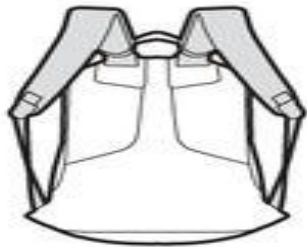


Postura con la cabeza inclinada hacia delante

Postura correcta

## Hombros

Los hombros no están hechos para acarrear cosas. Cuando se carga sobre los hombros de los niños un peso excesivo, las articulaciones y los músculos se tensan, se altera la biomecánica y se crea demasiada presión.

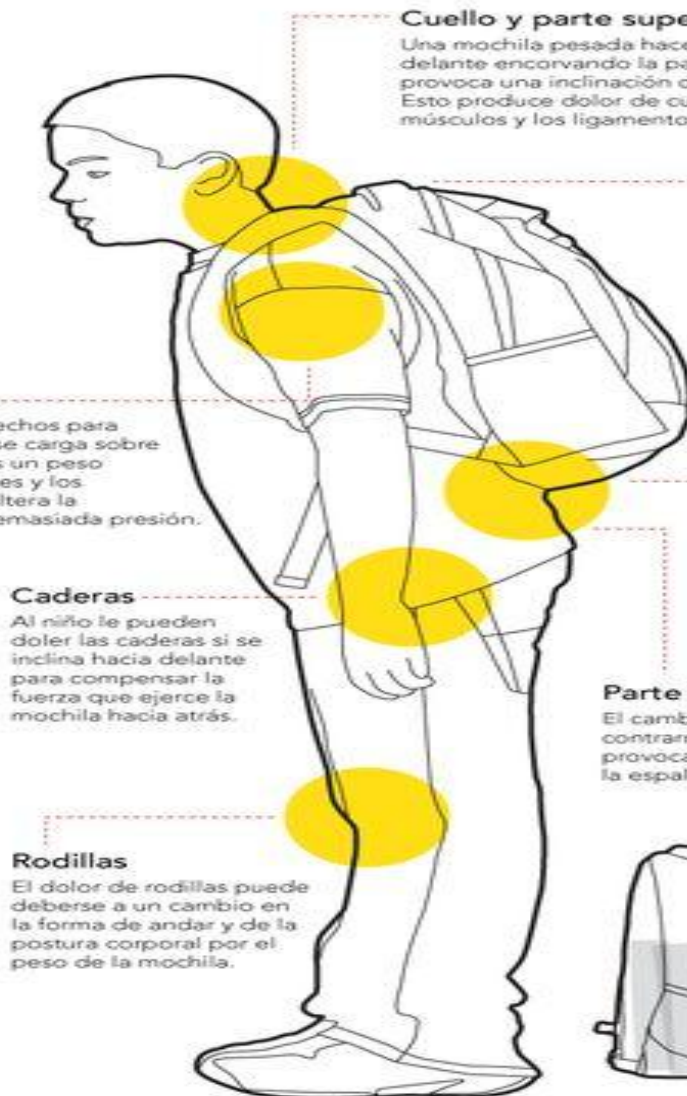


## Apoyo adicional

Utiliza los dos hombros. La mochila siempre debe ir sobre los dos hombros para que no recaiga mucho peso sobre un lado de la columna.

## Correa ajustable a la cintura.

Los niños deberían usar esta correa (cuanto más gruesa, mejor) para distribuir el peso.



## Cuello y parte superior de la espalda

Una mochila pesada hace que el tronco se flexione hacia delante encorvando la parte superior de la espalda, lo que provoca una inclinación de la cabeza con el cuello extendido. Esto produce dolor de cuello y hombros y dificulta que los músculos y los ligamentos sostengan el cuerpo.

## Forma y tamaño

**Material.** Elige una mochila hecha para niños, fabricada con una tela más ligera que la de las mochilas para adultos.

**Cerca del cuerpo.** La mochila debería ir lo más pegada al cuerpo posible.

**Longitud.** Debería equivaler a la del torso, y la base de la mochila debería estar 5 cm por debajo de la cintura.



## Caderas

Al niño le pueden doler las caderas si se inclina hacia delante para compensar la fuerza que ejerce la mochila hacia atrás.

## Rodillas

El dolor de rodillas puede deberse a un cambio en la forma de andar y de la postura corporal por el peso de la mochila.

## Parte inferior de la espalda

El cambio de la postura hacia delante para contrarrestar el peso de la mochila puede provocar dolor en la zona media y baja de la espalda, además de tensión muscular.



## Peso

**Distribución.** Utiliza mochilas con varios compartimentos para que el peso del contenido quede distribuido. Guarda las cosas más pesadas abajo, intentando que se peguen a la espalda. Cuanto más cerca estén del cuerpo del niño, mejor.

**Proporción.** La mochila debería equivaler al 10 o 15% del peso del niño.

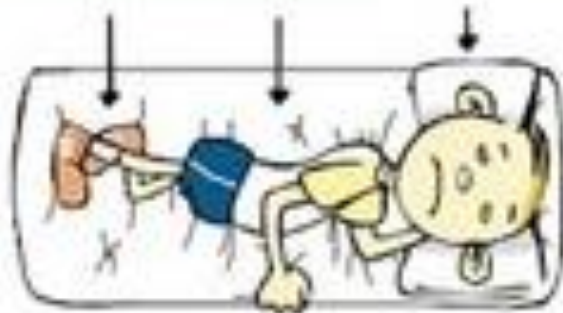
# 3. Acostado



De Lado



Boca arriba



Boca abajo



# CORRECT SLEEPING POSTURE

## CHOOSE THE RIGHT PILLOW

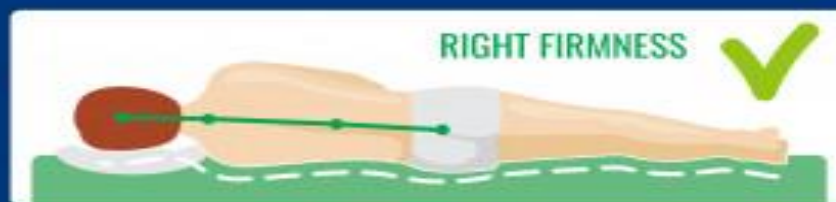


TOO HIGH

TOO LOW

GOOD BACK POSITION

## CHOOSE THE RIGHT MATTRESS



# 4. Frente al ordenador

*Sentado frente al  
ORDENADOR*



# Atándote los zapatos...





## Prevenir Las Lesiones De Levante

# Levantar Con Las Piernas No Con La Espalda



**1** Acérquese al objeto.



**2** Doble la cadera y rodillas. Obtener un buen agarre. Los guantes pueden mejorar el agarre.



**3** Levante suavemente y lentamente, manteniendo el objeto cerca de su cuerpo. Mantenga la carga entre las rodillas y los hombros.



**4** Tuerza con los pies en lugar de girar la espalda.



## NO HACER



No utilizar músculos de la espalda, use los músculos de las piernas más fuertes en su lugar.



No levante cargas pesadas cuando se puede usar el equipo o maquinaria.



No tuerza al levantar, bajar, o realizar cualquier tipo de carga.

- Use los carritos o carretas siempre que sea posible.
- Obtener ayuda de los demás, si lo necesita.

# ¿CÓMO LEVANTAR PESO ADECUADAMENTE?

## OPCIÓN 1



1 Acércate al objeto.



2 Levántalo con la espalda recta.



3 Apóyalo en tu rodilla.



4 Utiliza la fuerza de tus piernas.



5 Párate.

## OPCIÓN 2



1 Acércate en cuclillas.



2 Inclina el objeto un poco.



3 Cógelo bien.

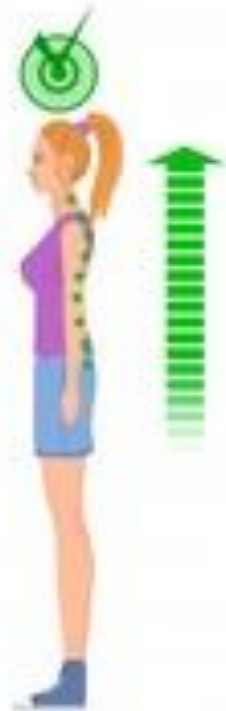
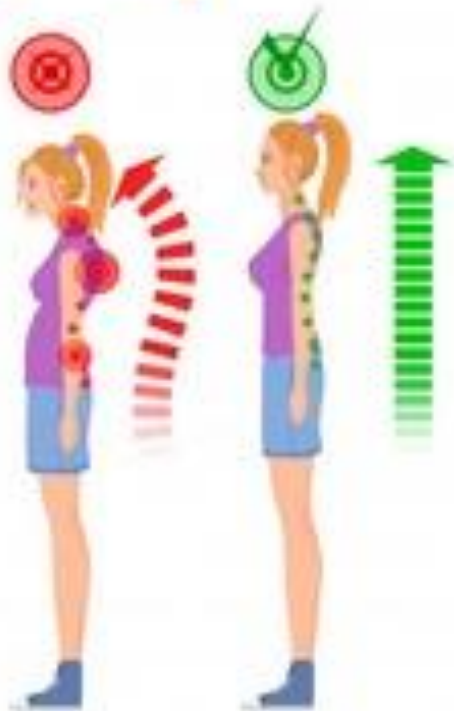


4 Utiliza la fuerza de tus piernas.



5 Párate.

¡Recuerda que frente a cualquier duda lo más importante es consultar a tu médico de confianza!



# Texting Neck

aka Anterior Head Syndrome



Tension Headache →

Neck and  
shoulder pain →

Difficulty breathing,  
pain in →  
middle of back,  
chest, and  
lower back

