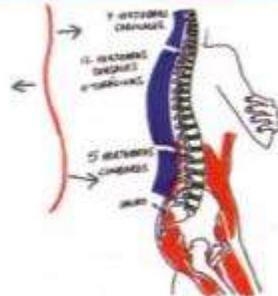


El fisioterapeuta es el profesional sanitario encargado de la prevención y tratamiento de enfermedades y lesiones del aparato locomotor.



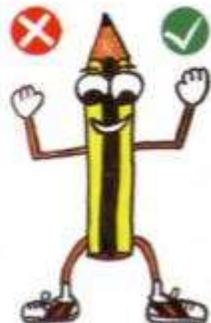
EL FISIOTERAPEUTA NOS VA A ENSEÑAR CÓMO CUIDAR NUESTRA ESPALDA

¿CÓMO ES NUESTRA COLUMNA VERTEBRAL?

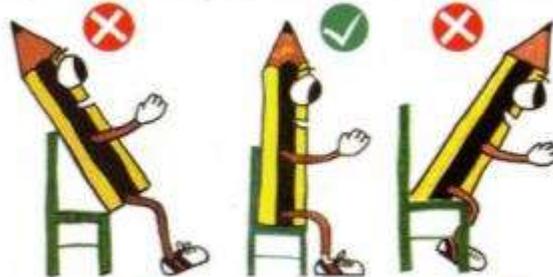


¿QUÉ PODEMOS HACER?

Mantener estas curvas en su posición natural, en todas nuestras actividades y posturas, evitará muchos problemas y dolores de espalda.



SENTADOS EN CLASE



SENTADO ATRÁS
ESPALDA APOYADA
PIES EN APOYO



Muy lejos

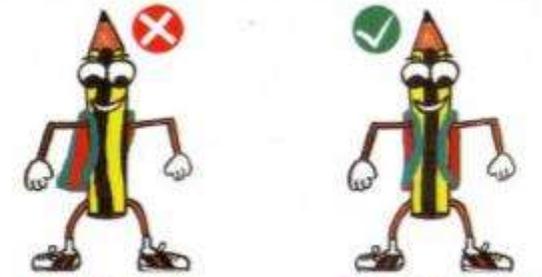
Muy cerca



EL ORDENADOR



TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR



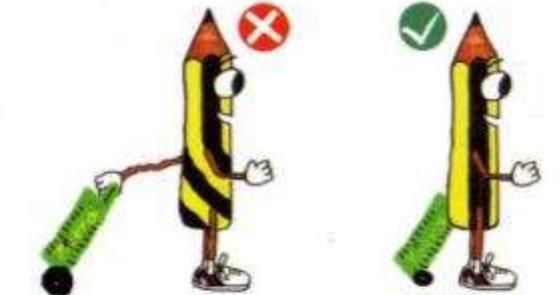
EN UN HOMBRO

EN DOS HOMBROS



DEBAJO DE CINTURA

ENCIMA DE CINTURA



ATRÁS CON CUERPO GIRADO

JUNTO AL CUERPO

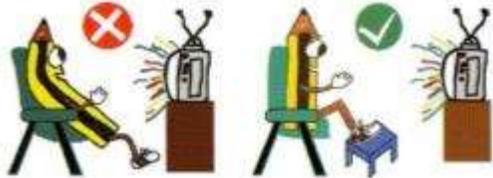
Libros y cuadernos más pequeños y ligeros, más lejos



Libros y cuadernos más grandes y pesados, junto a la espalda

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

VER TELEVISIÓN



POSICIÓN ACOSTADO

✓
Boca arriba



✓
De lado



✗
Boca abajo



ASEO



Columna en flexión



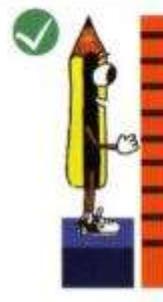
Rodillas flexionadas

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

ALCANZAR OBJETO ELEVADO



Por encima de la cabeza



A la altura del pecho

COGER PESO DEL SUELO

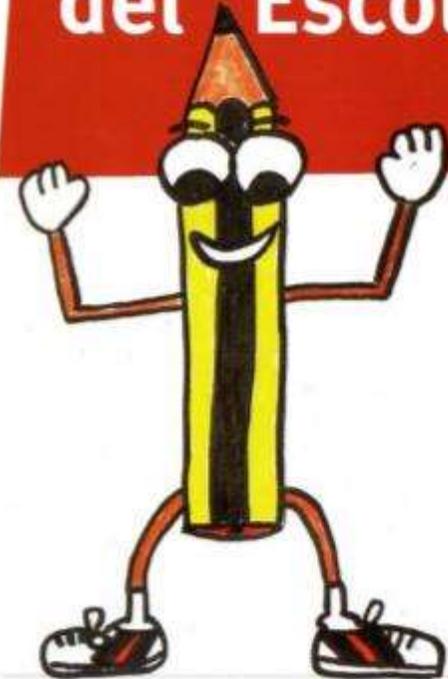


Flexión de columna



Flexión de rodillas

Higiene Postural del Escolar



CEIP NUESTRA SEÑORA DE BELÉN

NOALEJO