

POSTURAS CORRECTAS PARA TENER UNA COLUMNA VERTEBRAL SANA

AL ESTAR DE PIE O CAMINAR



- ***La cabeza debe ver hacia delante con la barbilla metida.***
- ***Hombros en el mismo nivel y relajados.***
- ***Párate derecho.***
- ***Comprime el abdomen y evita la inclinación de la pelvis.***
- ***Ambos pies deben soportar el peso por igual.***
- ***Evita los zapatos de tacón alto o los zapatos de plataforma.***

CUANDO SE LLEVA LA MOCHILA A LA ESCUELA



Se deben usar mochilas con correas anchas, acolchadas y suaves, ajusta la longitud de la correa para adaptarla al tamaño del cuerpo.

- Se debe llevar la mochila en ambos hombros y con la bolsa pegada a la espalda, el peso de la mochila escolar no debe superar el 20 % del peso corporal.***
- Si llevas la bolsa en un hombro o en una mano, de debe cambiar de lado con frecuencia.***

AL DORMIR



Posturas para dormir correctamente



AL LEVANTARSE O ACOSTARSE

Al levantarte de la cama:

- **No esfuerces la espalda**
- **Recuéstate sobre uno de tus costados, pon las piernas por un lado y siéntate con la ayuda de los brazos.**

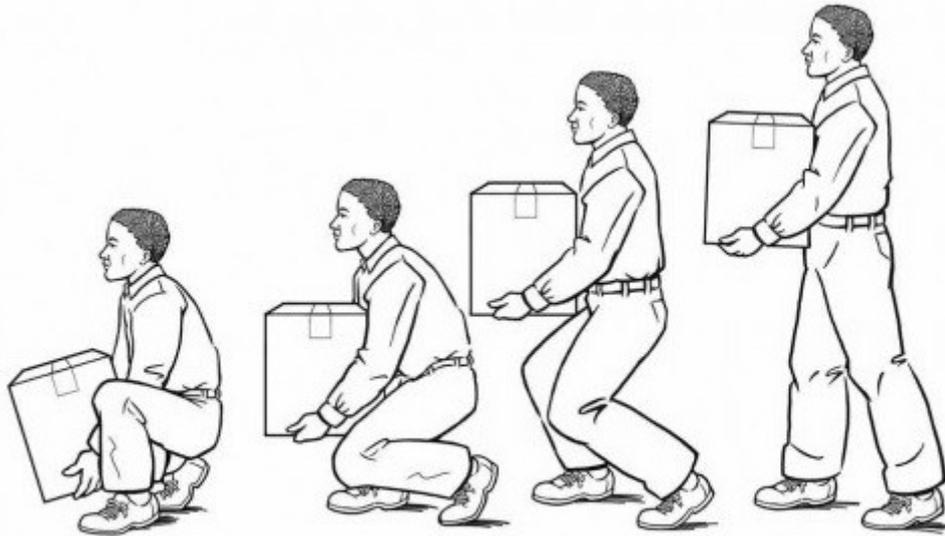
Al acostarse en la cama:

- **No esfuerces la espalda.**
- **Siéntate a un lado de la cama, recuéstate sobre el mismo lado y girapara quedar boca arriba.**

AL ESTAR SENTADO Y DESCANSANDO

- **El cuello y la espalda deben estar rectos, ambos pies deben descansar en el suelo.**
- **El escritorio y la silla deben tener la altura adecuada, y estar cerca el uno del otro.**

Como levantar y transportar pesos correctamente



Colóquese en cuclillas sobre una rodilla y luego levántese haciendo fuerza con los músculos de las piernas

AL MOVER OBJETOS PESADOS

- **Utiliza una plataforma para alcanzar objetos que estén alto, evita estirar los brazos excesivamente.**

- **Dobla las rodillas y ponte en posición de cuclillas, no dobles el cuerpo**



Fig. 1

- **Algunos objetos se pueden desarmar y llevar en porciones más pequeñas, es preferible tardar que lesionarse.**

- **Puedes pedir a alguien que te ayude si el objeto es demasiado pesado, o utiliza una carretilla para transportar objetos pesados.**

- **Si el levantamiento es necesario: dobla las rodillas y colócate en cuclillas, mantén la espalda recta, mueve el cuerpo cerca del objeto, y utiliza los músculos de los muslos para levantar el objeto, no dobles el cuerpo.**

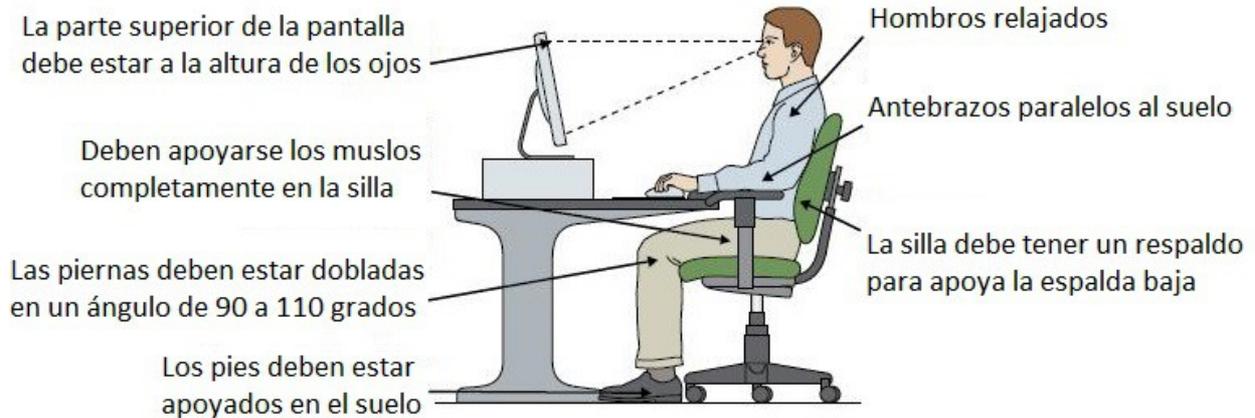
Manera incorrecta de levantar



Manera correcta de levantar



AL ESTAR FRENTE AL ORDENADOR:



- **Lo mejor al estar frente al ordenador trabajando es usar una silla que se ajuste hasta la altura de nuestras rodillas de modo que podamos colocar ambos pies sobre el piso.**



- **La columna debe estar en posición recta, con un soporte lumbar, de la misma silla o con un cojín.**

• **La pantalla del ordenador debe estar a la altura de la cara, ayudando a mantener una posición del cuello neutra.**

- **Los brazos deben descansar sobre los reposabrazos y alcanzar el teclado sin forzar las articulaciones de las muñecas o los dedos.**
- **La laptop es para usar por momentos, no por horas, ya que al estar con la portátil en el regazo por varias horas seguro causará dolor de cuello**

Cómo utilizas el celular..?

kinesiologo osteopata

- * Cefaleas
- * Dolor de cuello
- * Dolor de cuello
- * Dolor de hombros
- * Dolor de la parte alta de la espalda
- * Dolor en la zona media de la espalda
- * Dificultad respiratoria

X Postura Incorrecta

Postura Correcta

USO PROLONGADO DEL CELULAR
Dolores de cuello y del pulgar causados por sobrecargas musculares, dolores en la nuca, oídos y brazos por pasar muchas horas escribiendo mensajes o hablando por teléfono.

PROBLEMAS AUDITIVOS
 El uso diario y continuo del celular y el iPod puede generar sordera a causa del nivel de decibeles y la exposición a la radiación.

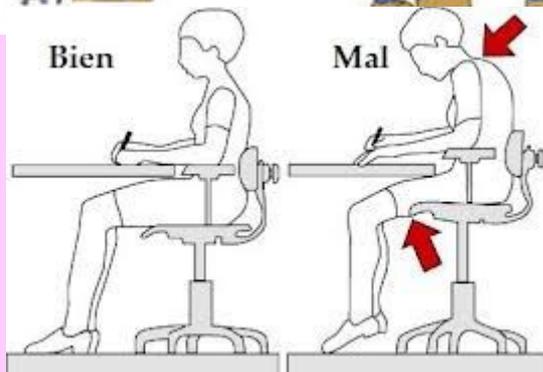
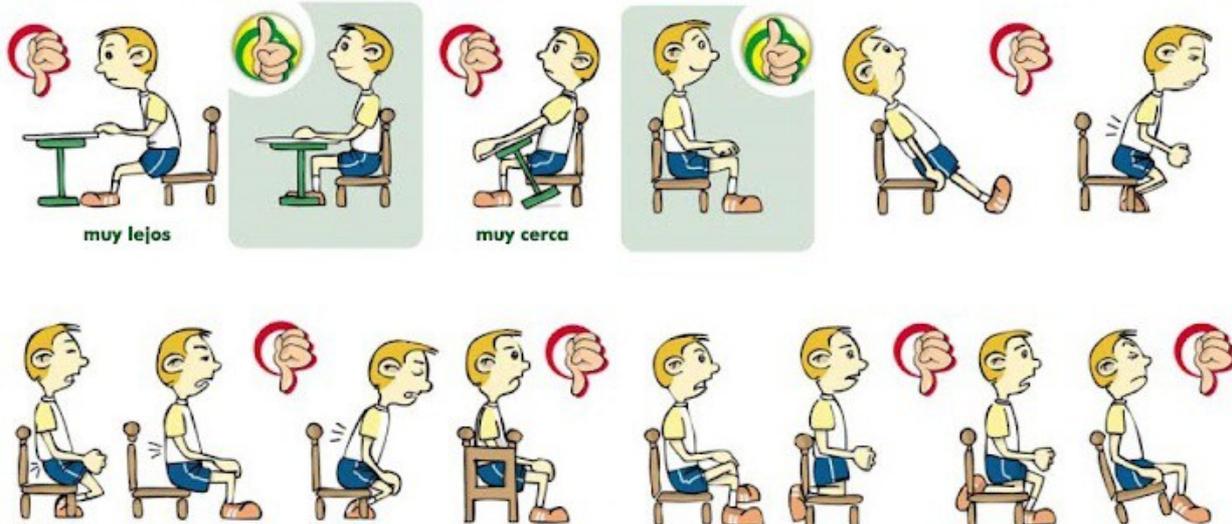
PROBLEMAS DE POSTURA
USO DE COMPUTADORA PORTÁTIL
 Por la **mala postura** al sentarse se pueden causar problemas en la parte baja de la espalda, dolores de músculos y huesos.

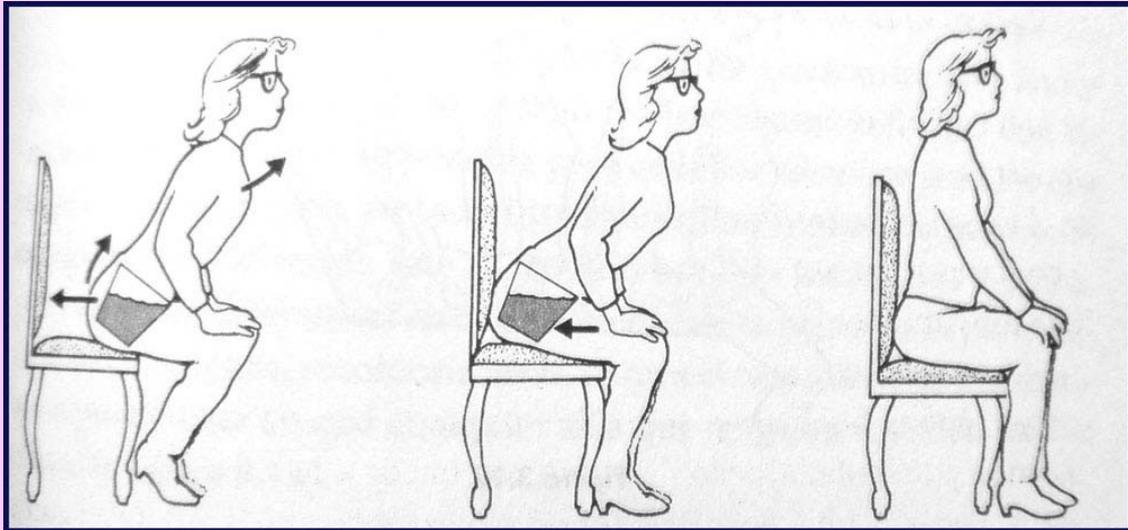
USO PROLONGADO DEL COMPUTADOR
 El **uso frecuente** puede generar dolores en la muñeca o brazo, desgaste del hueso que sobresale de la muñeca (escafoide).

ECOESCUELA
I.E.S. ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

Sentado en CLASE

La **posición correcta**: espalda apoyada, sentado atrás y pies en apoyo completo.





¡Siéntate firme en la silla! ¿Cuántas veces te dijo eso tu madre?

- Si trabajas sentado durante el día y tienes la opción de elegir una silla, elige una ergonómica que soporte tu peso y se ajuste a tu altura. Si no hay opción, usa una almohadilla para soporte lumbar.
- Alinea tu espalda con el respaldo de la silla. Esto te ayudará a evitar encorvarte o inclinarte hacia adelante, cosa que podrías llegar a hacer después de estar sentado por largo tiempo en tu escritorio.
- Como en la postura de pie, mantén los hombros rectos y alineados, tu cabeza derecha y tu cuello, espalda y talones alineados.
- Mantén ambos pies sobre el piso o el reposapiés (escabel, si no alcanzas el piso con los pies).
- Ajusta tu silla y tu posición para que tus brazos estén flexionados, no afuera. Que los codos queden flexionados entre 75 y 90 grados. Si están más rectos, estás muy lejos hacia atrás, y si ellos están a más de 90 grados, estás sentado muy cerca o muy encorvado.

<http://es.wikihow.com/mejorar-tu-postura>