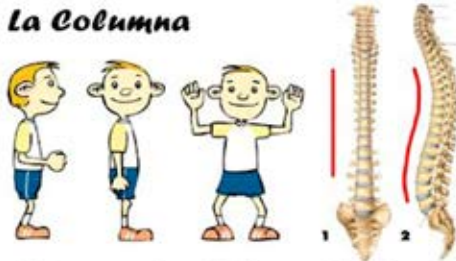


La Columna

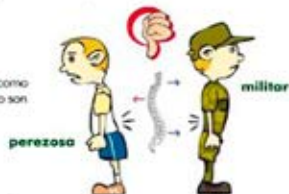


¿Sabes para que sirve la Columna vertebral?

La Columna protege la Médula Espinal, gracias a ella mantenemos la postura y podemos movernos. Visto de frente es recto (1), y visto de lado tiene curvas hacia delante y detrás (2). Mantener estas curvas en su posición natural en todas nuestras actividades y posturas, evitará problemas y dolores de espalda.

De pie

Tanto una postura **perezosa** como **militar** aumenta las curvas, y no son aconsejables.



Sentado en Taburete



Sentado frente al ORDENADOR



ACOSTADO



Hábitos Posturales Correctos

PONENTE
Dña. Paz Mor Blanco
Fisioterapeuta

ta
ller
sobre
14
JUNIO

9:45 a 11:45 h.
en el C.E.I.P.
Valle de Reocín



Sentado en CLASE

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



muy lejos



muy cerca



Transporte de Material Escolar

Se recomienda **no llevar más del 10%** del peso corporal.



Cuando laves el carrito, no olvides **canbiar de mano** de vez en cuando.