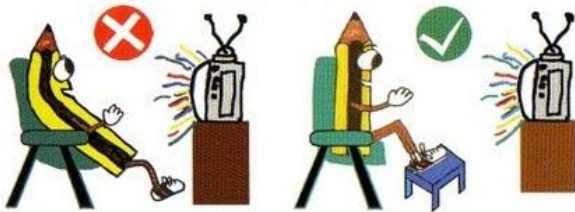


ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

VER TELEVISIÓN



POSICIÓN ACOSTADO

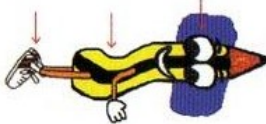
✓
Boca arriba



✓
De lado



✗
Boca abajo



ASEO



Columna en flexión



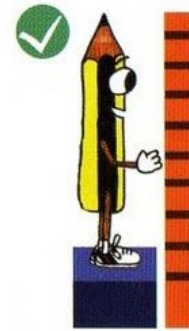
Rodillas flexionadas

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

ALCANZAR OBJETO ELEVADO



Por encima de la cabeza



A la altura del pecho

COGER PESO DEL SUELO

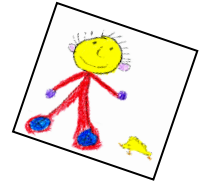


Flexión de columna



Flexión de rodillas

CURSO 2013/2014



Higiene Postural del Escolar



DEPARTAMENTO DE
FISIOTERAPIA

Documento elaborado por Simón Pedro Simón Ruano
Fisioterapeuta Colegiado 39/004
D. Legal S.A.—120-2010

C. P. E. E. CIUDAD DE TOLEDO
C/ Río Fresnedoso 46 –48
45007 Toledo

Teléfono: 925 23 22 52 / 925 23 44 85

Fax: 925 23 44 85

Corro: 45005574.cee@du.jccm.es

Como ya sabemos, tener una correcta postura corporal mientras realizamos las actividades de la vida diaria es algo fundamental para la salud de nuestra espalda.

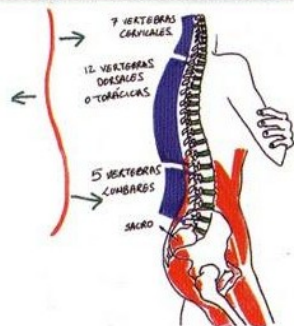
Por ello os hacemos llegar este folleto que ha sido elaborado por el fisioterapeuta Simón Pedro con la finalidad de que os sirva como orientación. Esperamos que con estos ejercicios y posturas la salud de las espaldas de sus hijos y las suyas propias mejore.

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



EL ORDENADOR



TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR

