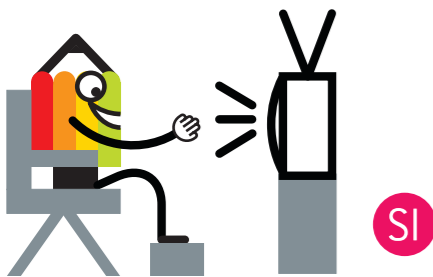
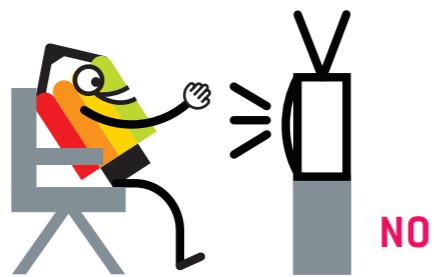


ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Ver la televisión



Siéntate correctamente para ver la tele, coloca un taburete bajo tus pies



Al agacharte dobla las rodillas con la espalda recta



En el ordenador

La silla y la mesa tienen que ser adecuadas a tu altura



Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias



Gobierno de Canarias
Consejería de Sanidad
Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes

bankinter.

COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS DE CANARIAS

SEDE LAS PALMAS
Churruca, 38
35010 Las Palmas de Gran Canaria
Teléfono: 928 22 53 11
Fax: 928 22 92 26
E-mail: laspalmas@fisiocanarias.org

SEDE TENERIFE
Carmen Monteverde 55 - 1º
38003 Santa Cruz de Tenerife
Teléfono: 922 53 13 14
Fax: 922 53 21 83
E-mail: tenerife@fisiocanarias.org

CAMPAÑA DE HIGIENE POSTURAL EN LA ESCUELA



¡¡Hola compis!!
les voy a indicar
cuales son las posturas
correctas para que cuiden
su salud



Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias



Gobierno de Canarias
Consejería de Sanidad
Consejería de Educación,
Universidades, Cultura y Deportes

www.fisiocanarias.org



La fisioterapia es la profesión sanitaria encargada de la prevención y curación de las enfermedades del aparato locomotor.

Por ello, desde el Colegio de Fisioterapeutas de Canarias, queremos darte unos consejos para que cuides tu espalda.

SENTADO EN CLASE

No te sientes hacia atrás, ni sobre el borde de la silla. Tampoco levantes las patas de la silla del suelo



SI

Espalda apoyada
Sentado atrás
Pies en apoyo completo



NO

Sentado en el borde
Espalda sin apoyo
Apoyo de talón



NO

Sentado atrás
Espalda adelante
Pies bajo la silla



NO

Sentado en el borde
Espalda adelante
Pies bajo la silla

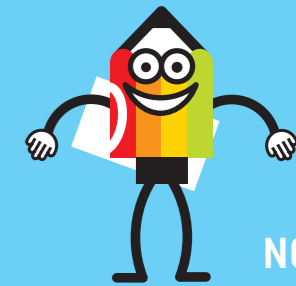
Procura no estar ni muy cerca ni muy lejos de la mesa

TRANSPORTANDO EL MATERIAL ESCOLAR

Lleva la mochila con las dos asas y que repose en la parte media de la espalda, no en la parte baja



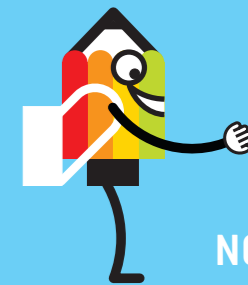
SI



NO



SI

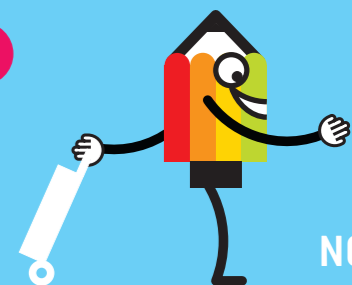


NO

Arrastra el carro siempre cerca de tu cuerpo y no con el brazo estirado



SI



NO