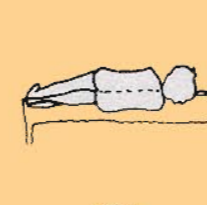


VICIS POSTURALS A LA COLUMNA



VICIS POSTURALS A LA COLUMNA



Son alteracions de la postura de la columna, freqüents en l'edat escolar. Generalment son provocats pel fet de mantenir contínuament postures incorrectes. Per evitar que aquests vicis s'agreugin i provoquin problemes (dolors, contractures...)

Recomanem:

- Seure mantenint l'esquena recta.
- Utilitzar carteres tipus motxilla que repartelxen el pes sobre tota l'esquena.
- Dormir en llit dur (exemple: somier de posts...) amb coixí baix o millor sense coixí.
- Alçar els objectes pesats amb les dues mans, flexionant les cames i no l'esquena.
- Utilitzar sabates còmodes i de tacó baix.
- Fer exercici i evitar el sedentarisme.
- SUGGERIM LA NATACIÓ COM A MESURA EFICAÇ PER REFORÇAR LA MUSCULATURA DE L'ESQUENA.

SI APAREIXEN DOLORS PERSISTENTS, CONVÉ CONSULTAR EL SEU METGE

VICIOS POSTURALES DE LA COLUMNA



VICIOS POSTURALES DE LA COLUMNA

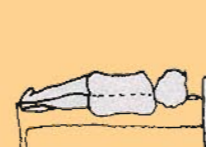


Son alteraciones de la postura de la columna, frecuentes en la edad escolar.



Generalmente son provocados por el hecho de mantener continuamente posturas incorrectas. Para evitar que estos vicios se agraven y provoquen problemas (dolores, contracturas...)

Recomendamos:



-Sentarse manteniendo la espalda recta.

-Utilizar carteras tipo mochila, que reparten el peso, sobre toda la espalda.

-Dormir en cama dura, (ejemplo: somier de tablas...) con cojín bajo, o mejor sin almohada.

-Levantar los objetos pesados con las dos manos, flexionando las piernas y no la espalda.

-Utilizar zapatos cómodos y de tacón bajo.

-Hacer ejercicio y evitar el sedentarismo.

-SUGERIMOS LA NATACIÓN COMO MEDIDA EFICAZ PARA REFORZAR LA MUSCULATURA DE LA ESPALDA.



SI APARECEN DOLORES PERSISTENTES, CONVIENE CONSULTAR A SU MÉDICO