

HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

1

1. CGCFE e CPFCyL
2. HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR.
3. AUTOR
4. Picero
5. El Fisioterapeuta nos enseña cómo cuidar nuestra espalda
6. ¿Para qué nos sirve la columna vertebral?
7. Proteger Médula Espinal
8. Podemos mantener postura (árbol)
9. Podemos movernos (marioneta)
10. Equilibrio rigidez (árbol) y movimiento (marioneta)
11. Nosotros
12. ¿Cómo es la Columna Vertebral?
13. Visión frontal de C.V. + Picero
14. Columna Vertebral; Vista frontal (línea amarilla)
 - a. Formada por
 - b. Vértebras
 - c. + Pequeñas arriba (+mvto.)
 - d. + Grandes abajo (+peso)
15. Visión lateral de C.V. + Picero
16. Columna Vertebral; Vista de lado (línea amarilla)
 - a. Con curvas hacia delante y atrás
17. Columna sana con tres curvas...
18. Mantener curvas evitará problemas.
19. Tienda de campaña (mástiles, vientos o cuerdas y clavijas); músculos fuertes y flexibles.
20. DE PIE
21. SENTADO EN TABURETE
22. SENTADO EN CLASE
23. Muy lejos



COLEGIO PROFESIONAL

FISIOTERAPEUTAS
DE CASTILLA
Y LEÓN

HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

2

24. Muy cerca
25. Distancia adecuada
26. Posición perezosa
27. Posición militar
28. Posición correcta:
29. Sentado atrás
30. Espalda apoyada
31. Pies en apoyo completo
32. TUS POSICIONES EN CLASE
33. Posición 1
34. Comprobación Posición 1
35. Posición 2
36. Comprobación Posición 2
37. Posición 3
38. Comprobación Posición 3
39. Posición 4
40. Comprobación Posición 4
41. Posición 5
42. Comprobación Posición 5
43. Posición 6
44. Comprobación Posición 6
45. Posición 7
46. Comprobación Posición 7
47. Posición 8
48. Comprobación posición 8
49. Posición 9
50. Comprobación Posición 9
51. Posición 10
52. Comprobación Posición 10
53. Posición 11

54. Comprobación Posición 11

55. ORDENADOR

56. Muy alto

57. Muy bajo

58. ¿Cómo está sentado?

59. Solución: silla alta

60. ¿Cómo está sentado?

61. Solución: espalda no apoyada y sentado borde

62. ¿Cómo está sentado?

63. Solución: monitor y teclado altos, lejos de la mesa.

64. ¿Cómo está sentado?

65. Solución: monitor alto, teclado altura del hombro y lejos de la mesa

66. ¿Cómo está sentado?

67. Solución: altura de monitor para no forzar cuello ni ojos, teclado altura del codo con apoyo de muñeca o antebrazo

68. ACOSTADO

69. Decúbito supino: ¿Vale para todos la misma almohada?

70. Decúbito lateral: ¿Vale para todos la misma almohada?

71. Decúbito prono: Elegir una de las tres flechas y explicar por qué perjudica esa zona el dormir “boca abajo”.

72. TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR

73. Carpeta

74. Bolsa cruzada

75. Mochila un hombro

76. Mochila dos hombros

77. Mochila baja

78. Altura correcta de mochila

79. Mochila carrito por detrás con cuerpo girado

80. Mochila carrito correcta

81. Cómo cargar la mochila

HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

4

82. COGER OBJETOS PESADOS DEL SUELO.

83. Forma incorrecta

84. Forma correcta

85. ALCANZAR UN OBJETO ELEVADO

86. Forma incorrecta

87. Forma correcta

88. AVD

89. Ver TV

90. Ver TV corregido

91. Aseo

92. Aseo corregido

93. Cogér Picerín

94. Cogér Picerín corregido

95. Lavadora

96. Lavadora corregido

97. Resumen posiciones incorrectas

98. Resumen posiciones correctas

99. TRASLADO OBJETOS tachado

100. Formas correctas

101. Cuando la carga es pesada...

102. ...Consigue ayuda

103. Espalda sólo tienes una

a. ESPALDA SOLO TIENES UNA

104. HIGIENE POSTURAL DEL ESCOLAR

105. CGCFE e CPFCyL