

Actividades de la vida diaria

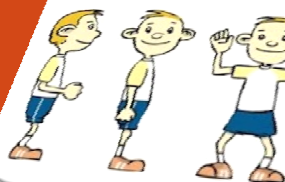


Sentado frente al ordenador



¡No olvides estos consejos!

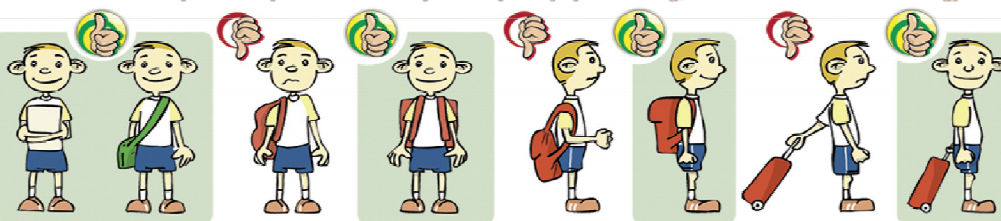
LA COLUMNA



¿SABES COMO USAR LA COLUMNA VERTEBRAL EN TUS ACTIVIDADES HABITUALES?

Transporte del material escolar

No se recomienda que sea superior al 10% del peso corporal (si pesas 40 kg, no deberías llevar más de 4kg)



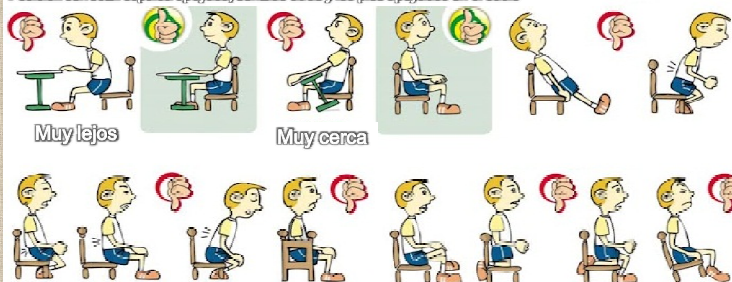
Al llevar un carrito, cambia de mano de vez en cuando.

Alcanzar un objeto elevado

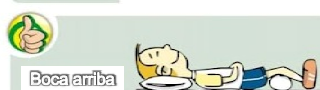


Sentado en clase

Posición correcta: espalda apoyada, sentado atrás y los pies apoyados en el suelo



Acostado



Coger objetos pesados del suelo. Si la carga es muy pesada, pide ayuda!



Quando estés sentado durante mucho tiempo:

- ☐ Cambia de postura con frecuencia.
- ☐ Tras una hora sentado, intenta dar un pequeño paseo.

¡Ojo con tu postura!, sobre todo al estar sentado y al coger pesos.

