Cuidado Postural Niños

Una postura correcta y adecuada es aquella que no sobrecarga la columna. Podemos adoptar una postura correcta a través de la higiene postural, un conjunto de recomendaciones que ayudan a mantener un posicionamiento adecuado.

Mantener una buena higiene postural también ayuda a disminuir la fatiga, aumentar el rendimiento escolar y la concentración, mejora la digestión, la respiración y futuras lesiones.

Para adoptar una postura correcta resulta esencial combinar de forma adecuada dos factores: nuestros propios hábitos posturales y los factores externos (asientos, iluminación, calzado, mochila, etc.).

Kinesiología PRIS

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA | GOBIERNO DE TUCUMÁN

www.msptucuman.gov.ar

Ministerio de Salud Pública Tucumán

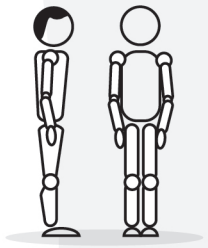
@msaludtuc

Salud Escucha: 0800 4444 999

Cuidado Postural **Niños**

Kinesiología PRIS

Recomendaciones básicas para una buena higiene postural



De pie

mantener los hombros a la misma altura, los pies ligeramente separados para conseguir un mejor equilibrio y una posición cómoda. Evitar ponerse de puntillas para llegar a un lugar alto.

Sentados

los pies deben tocar el suelo, las rodillas mantener un ángulo de 90° y la espalda reposar contra el respaldo del asiento.

Frente a la computadora

la pantalla debe estar situada a distancia mínima de 45 cm de la cara, a la altura de los ojos. El teclado debe colocarse de forma que los hombros estén relajados y los brazos formen un ángulo de 90°.

Acostado

dormir de lado o boca arriba, evitando la posición boca abajo. La columna debe permanecer recta. En la posición boca arriba, es necesario colocar una almohada debajo de las rodillas.

Para agacharse

doblar las dos rodillas a la vez, o apoyar una en el suelo y doblar la otra, manteniendo en todo momento la columna recta. Las rotaciones del tronco de forma brusca o repetida deben evitarse. Para cargar un objeto pesado: repartir bien el peso, de tal manera que se mantenga una postura equilibrada.

Mochilas escolares

no deben superar el 10 % del peso del corporal total del niño, y deben colocarse siempre bien pegadas a la parte baja de la espalda para controlar su peso. Las mochilas con rueditas son una buena opción siempre y cuando el niño las empuje con ambas manos, manteniendo recta la posición de su columna.

Importante

- Mantener el peso corporal.
- Practicar regularmente actividad física.
- Realizar precalentamientos y elongaciones.
- Se deben enseñar hábitos posturales correctos con la participación activa y consciente del niño.