



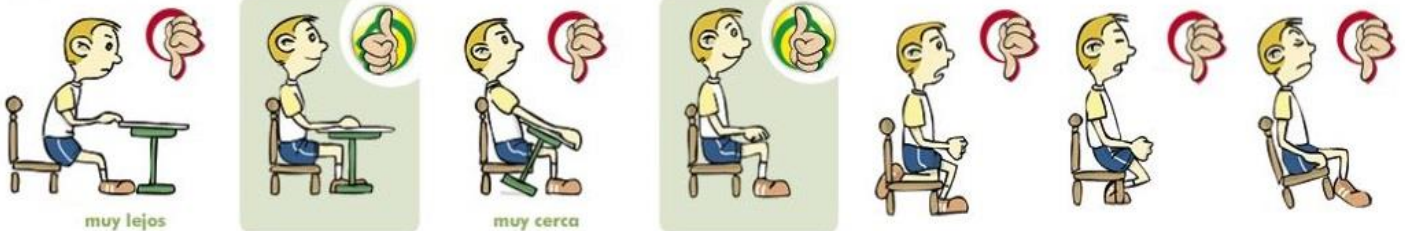
El dolor de cuello o de espalda en general de nuestros hijos es muy habitual, sobretodo en época de exámenes.

Una buena higiene postural se consigue manteniendo una correcta posición mientras se está sentado en clase y transportando de forma adecuada el material escolar. Todo ello para evitar que aparezcan problemas de espalda, contracturas musculares y dolores en el cuello, algo que cada vez es más habitual en niños de entre 6 y 10 años.

Siete de cada diez niños padecen dolores de espalda, derivados fundamentalmente de cargar la mochila de forma errónea y adoptar una postura incorrecta en clase.

## Sentado en CLASE

La **posición correcta**: espalda apoyada, sentado atrás y pies en apoyo completo.



Los fisioterapeutas recuerdan que para el transporte de material escolar se puede utilizar tanto carrito como mochila, pero en el caso de las mochilas el peso no debe exceder el 10% del peso del niño y la carga se debe repartir para que no se mueva.



Si se usa ordenador, el teclado debe estar por debajo de la altura de los hombros y la pantalla a la altura de la mirada, siempre con la columna lo más recta posible.

## Actividad física

Nuestro cuerpo está hecho para movernos, para saltar, correr, jugar.

Por eso es importante que lo utilicemos, haciendo alguna actividad deportiva, ¡la que más nos guste! y así mantenerlo en forma y sano.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega – Redvital Salud

