

GUÍA DE BUENAS POSTURAS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA HOMERO VITERI.

OSCAR EDUARDO REA BOZMEDIANO

OBJETIVO

El presente manual tiene como objetivo mostrar una guía de buenas posturas dirigidas al personal docente y alumnos, con el fin de utilizar el material proporcionado enfocado a la prevención de problemas posturales.

2

INTRODUCCIÓN

La concientización a los alumnos y a su vez a los maestros para que ellos sean los encargados de corregir a los estudiantes mediante el uso de la guía es un medio adecuado para que se fomente el trabajo de educación postural ya que son varios factores los que desencadenan este tipo de problemas tales como el transporte, la mala distribución y el excesivo peso de los útiles escolares así como el adoptar posiciones inadecuadas en los mobiliarios escolares y en sus actividades diarias.

3

Índice

Objetivo	2
Introducción	3
Índice	4
Correcta utilización de la mochila escolar	5
El deporte como método preventivo de lesiones posturales	6
Adecuada posición en el pupitre	7
Como transportar objetos	8
Posturas para descansar	9
Formas para dormir	10
Recomendaciones	11
Bibliografía	12

4

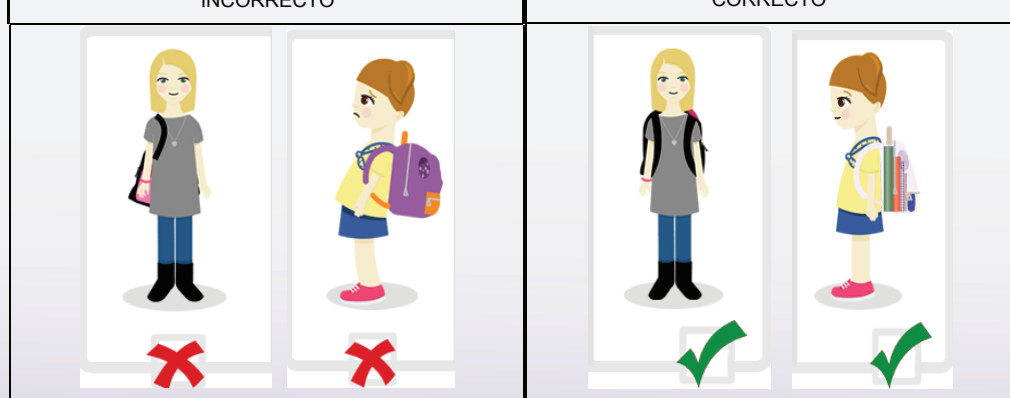
CORRECTA UTILIZACION DE LA MOCHILA ESCOLAR

MOCHILA ESCOLAR

- Utilizar dos tirantes sobre los hombros, si es posible un cinturón extra alrededor del abdomen.
- No dejar que cuelgue la mochila mas debajo de la cintura.
- No es aconsejable utilizar las mochilas con ruedas.
- El peso de la mochila no debe exceder el 10% del peso corporal del niño

INCORRECTO

CORRECTO



5

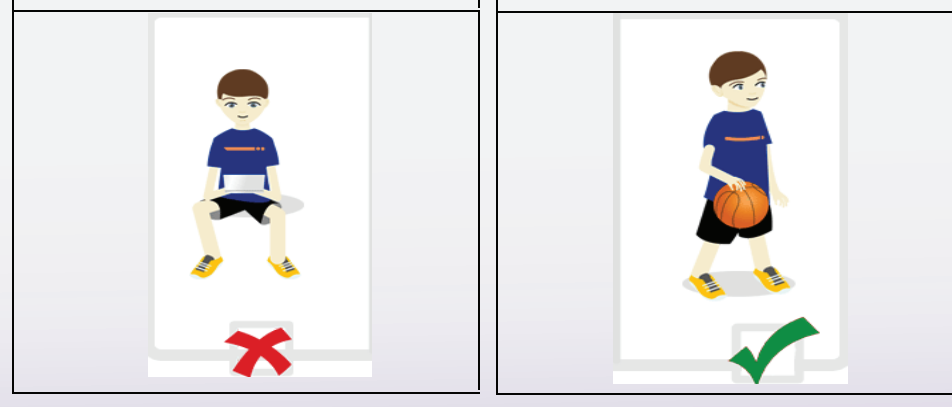
EL DEPORTE COMO METODO PREVENTIVO DE LESIONES POSTURALES

DEPORTE

- Siempre priorizar el deporte ya que esto mantendrá a los músculos fuertes y con menos probabilidad de lesiones.

INCORRECTO

CORRECTO



6

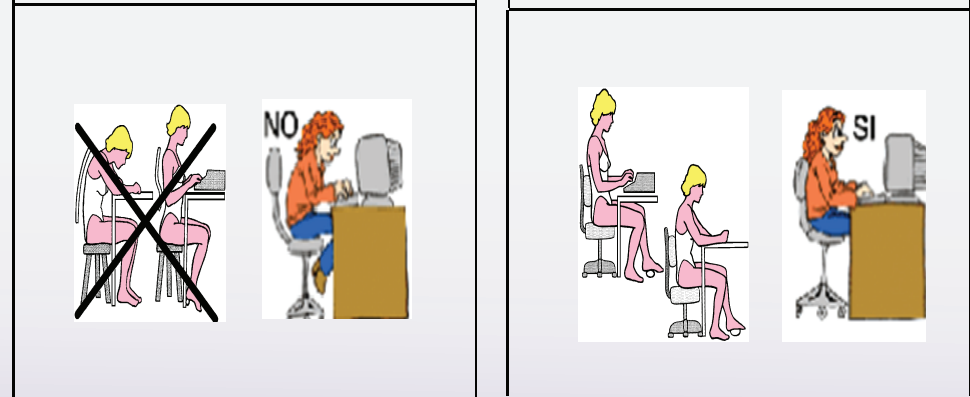
ADECUADA POSICION EN EL PUPITRE

EN EL PUPITRE

- Evitar encorvar la espalda
- Utilizar sillas con espaldar
- Utilizar apoyapies

INCORRECTO

CORRECTO



7

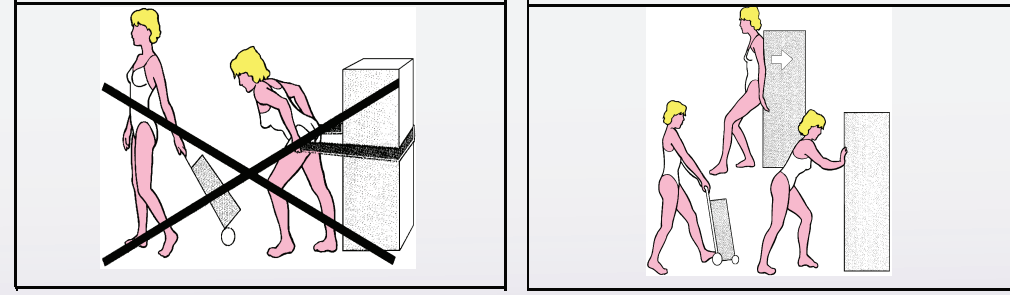
COMO TRANSPORTAR OBJETOS

Trasladar Objetos

- No arrastre objetos ya que esto provoca sobrecarga en la región lumbar.
- Empuje los objetos de preferencia de espaldas y de frente con un pie delante del otro.

INCORRECTO

CORRECTO



8

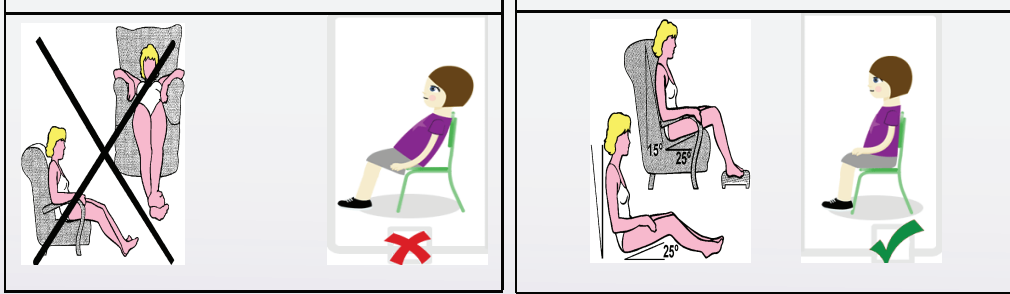
POSTURAS PARA DESCANZAR

DESCANSO

- Evitar sillones que resvale hacia delante el cuerpo
- No cruzar los pies
- No utilizar apoyabrazos demasiado altos

INCORRECTO

CORRECTO



9

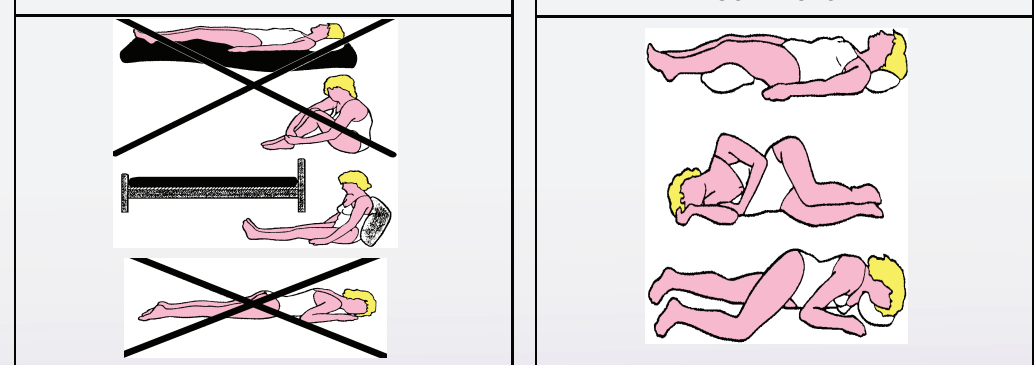
FORMAS APROPIADAS PARA DORMIR

DORMIR

- No dormir boca abajo
- Duerma sobre un colchón firme
- Al dormir boca arriba de preferencia con una almohada debajo de las rodillas
- Si duerme de lado con las rodillas flexionadas y una almohada entre ellas

INCORRECTO

CORRECTO



10

RECOMENDACIONES

- Es recomendable hacer uso de métodos preventivos enfocados a la postura mediante una evaluación postural regular que permita identificar y tratar de manera oportuna a los niños en riesgo, y fomentar la cultura de la educación postural y se la practique diariamente, impidiendo complicaciones clínicas desarrolladas.
- Se aconseja un adecuado mobiliario escolar para que los niños puedan poner en práctica las recomendaciones impartidas en el manual.
- Se recomienda realizar programas de higiene postural periódicos con el fin de concientizar a los estudiantes de corregir y mantener una adecuada postura dentro y fuera de la escuela.

11

BIBLIOGRAFÍA

1. Rodríguez, P. (1998). Educación física y salud del escolar: Programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
2. Colegio de Fisioterapeutas. (2009). Guía de higiene postural en edad escolar, en casas y en el colegio. Disponible: <<http://www.medbook.es/profiles/blogs/guia-de-higiene-postural-en>>
3. García, C. (2007). La educación postural en el ámbito educativo y su contexto social. Disponible: <<http://www.eduinnova.es/monografias09>>

12