

3º FISIOCONSEJO

Postura correcta en sedestación a partir de primaria.

Prestaremos especial atención a la postura en sedestación en los cursos en los que se empieza a mantener durante periodos de tiempo prolongados, ya que además de influir en los posibles problemas



durante los intercambios de clase.

Cobra gran importancia la postura que se adquiere con el uso de las nuevas tecnologías, por lo que debemos tener en cuenta la posición del cuello con tablets y teléfonos.



Postura para leer.



Riesgo por una mala posición del cuello.

SECUELAS

Los músculos del cuello tratan de compensar la curvatura cervical y de mantener la cabeza en una posición normal, creando una fuerte tensión.

Dolores de cabeza.

Debilidad muscular en cuello, hombros y espalda.

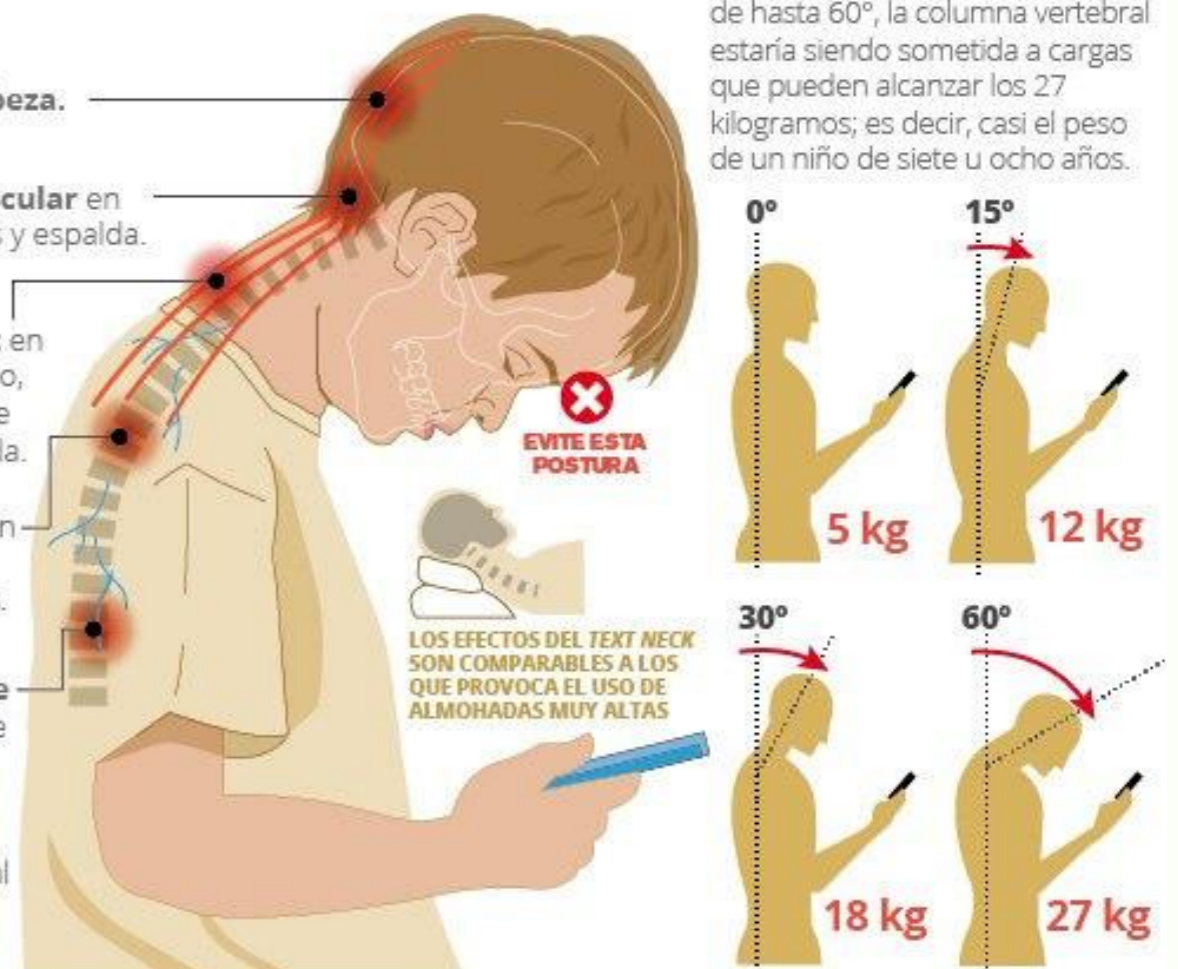
Dolor y rigidez en la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda.

Alteraciones en el alineamiento de las vértebras.

Inflamación de los nervios que salen de la médula espinal a través de la columna cervical y hernias de disco.

DAÑO MULTIPLICADO

La cabeza de un adulto pesa aproximadamente 5 kilogramos. Al inclinar el cuello en un ángulo de hasta 60°, la columna vertebral estaría siendo sometida a cargas que pueden alcanzar los 27 kilogramos; es decir, casi el peso de un niño de siete u ocho años.



Postura en el ordenador.