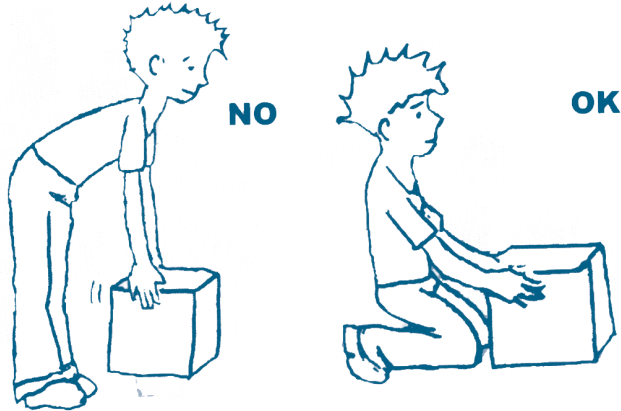


## RECORDA TAMBÉ QUE:

- És millor **caminar** que estar dret i quiet.
- L'**alçada** adequada per un taló sol ser de 1,5 a 3 cm.
- Hi ha **tècniques** per **carregar pes** amb el menor risc possible per a l'esquena, consulta un professional de la salut sobre com has de fer-ho



- Si fas esport i pateixes **mal d'esquena**, has de saber que si fas correctament **els moviments de l'esport que practiques, pots evitar-lo**. Per assabentar-te'n exactament et pots dirigir al teu metge, **al teu professor d'educació física**, al teu entrenador esportiu i també pots consultar el **Servei de Salut Escolar**.

- Tota aquesta informació i més la tens a: [www.espalda.org](http://www.espalda.org)

PER TAL DE REBRE MÉS INFORMACIÓ AL RESPECTE I/O PER TAL D'ACLARIR ELS TEUS DUBTES, POTS CONSULTAR TAMBÉ AL SERVEI DE SALUT ESCOLAR I DEMANAR INFORMACIÓ O CITA AL **TEL. 802 690**



## SERVEI DE SALUT ESCOLAR

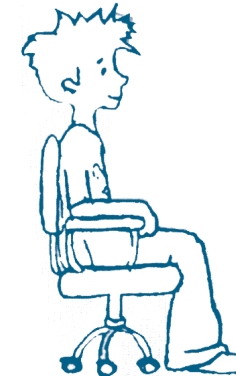
Nom i cognoms: \_\_\_\_\_

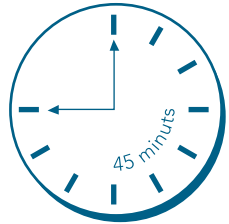
Data de naixement: \_\_\_\_\_

Núm. HC: \_\_\_\_\_

## RECOMANACIONS PER TENIR UNA ESQUENA SANA I FORTA

1. **Cal mantenir-te actiu i fer exercici habitualment.** Nedar, jugar a bàsquet, a vòlei, córrer o anar en bicicleta et farà estar en bona forma. A més, els exercicis gimnàstics poden fer que la musculatura de la teva esquena sigui sana i forta.
2. **Escalfa la musculatura abans de fer exercici i fes estiraments quan acabis.**
3. **Evita estar tot el dia assegut.** Perdràs força muscular a l'esquena i augmentarà el risc de tenir dolor.
4. **Evita estar tot el dia assegut fes-ho bé:**
  - Seu el més enrere possible de la cadira, aquesta ha de subjectar **l'esquena** de manera que quedi **recta** i es mantinguin les curvatures normals (com quan estem drets).
  - Tingues els **braços** recolzats, fent un angle de **90 graus**.
  - **Ambdós peus** recolzats al terra.





- És convenient que t'aixequis i caminis cada 30-45 minuts. Per passar d'assegut a dret, fes el suport sobre el "recolza-braços" de la cadira, si no en té, fes el suport amb les cuixes o amb els genolls, **mantenint l'esquena recta**. Evita els girs parcials de l'esquena, **és millor girar tot el cos a la vegada**.

5. Quan hagi de llegir durant molta estona, col·loca el text verticalment a l'alçada dels teus ulls, pots utilitzar un faristol per subjectar el llibre.



6. Transporta correctament el material escolar amb una motxilla còmoda.



- Que els **tirants** siguin **amples** i confortables, que es puguin **graduar** de manera que la motxilla et quedi **per sobre de les natges**.
- Que tingui **poques cremalleres** per tal que no augmenti gaire el volum original i puguis **perdre l'equilibri** si queda molt inflada
- Porta-la sempre **subjecta de les dues espatlles**, mai no deixis que tot el pes el porti un sol costat.
- El pes que carregues a la motxilla **no ha de superar el 10%** del teu propi pes, és a dir, si peses 30 Kg pots transportar 3 Kg, si peses 45 kg pots transportar 4,5 kg i així succesivament.

7. Quan utilitzis l'ordinador: **col·loca la pantalla enfront dels ulls i a l'alçada del teu cap**.



8. **No fumis**. No ho necessites, el tabac a més de fer malbé la salut fa augmentar el risc de tenir dolor d'esquena.

9. **Si tens mal d'esquena, has d'informar els teus pares**, i consultar al metge.

10. **Si tens mal d'esquena no t'enfonsis**, és molt possible que no tinguis res greu i sigui perquè aquests músculs no estan treballant correctament.

#### PRECAUCIONS QUAN ESTIGUIS ESTIRAT:

- **Si dorms lleugerament de costat** recolzant-te en una espatlla, el coixí ha de tenir un gruix que permeti mantenir **el coll alineat** amb la columna i **que no caigui ni giri**.
- **Si dorms de cara amunt**, utilitza un **coixí fi** que permeti mantenir la columna cervical en el mateix angle que quan estàs dret.
- **No és recomanable dormir de boca terrosa** perquè es modifica la curvatura de la columna lumbar i, per poder respirar s'ha de girar el coll i per tant també les vèrtebres cervicals durant diverses hores.



- **El matalàs ha d'estar en bon estat**, s'ha de poder adaptar a les corbes de la columna.