

# **HIGIENE POSTURAL**

## **EN**

# **ESCOLARES**

## **ÍNDICE**

1. POSTURA CORPORAL
  - a. Definición
  
2. DEFINICIÓN HIGIENE POSTURAL
  - a. Componentes de la higiene postural
  
3. LA MOCHILA.
  - a. Peso que se debe trasportar.
  - b. Como colocar los libros en la mochila.
  - c. Elección del tipo de mochila.
  - d. Elección del tamaño de la mochila.
  - e. Como llevar la mochila.
  
4. EL PUESTO ESCOLAR.
  - a. La mesa.
  - b. La silla.
  - c. Adaptaciones posturales.
  
5. DORMIR.
  - a. Cama, colchón y almohada.
  - b. Decúbito supino.
  - c. Decúbito prono.
  - d. Decúbito lateral.
  
6. MÁS RECOMENDACIONES.
  - a. El suelo.
  - b. El sofá.
  - c. El ordenador.
  - d. Coger objetos en alto.
  - e. Coger objetos del suelo.

### **DEFINICIÓN DE POSTURA CORPORAL.**

“La postura corporal es la relación de un segmento o parte del cuerpo con los segmentos adyacentes y con el cuerpo en su totalidad”

¿Qué factores afectan a nuestra postura corporal?

- Nuestra información genética (dismetrías corporales, alteraciones genéticas, fusiones esqueléticas, hiperlaxitud...)
- El ambiente en el cual se desarrolla cada individuo (la postura del ser humano ha ido evolucionando desde la prehistoria hasta la actualidad).
- Los hábitos y entrenamientos de la postura (la postura que adquiere una bailarina no es la misma que adquiere una persona que tiene sobrepeso).
- El dolor (cuando nos duele un pie no lo apoyamos de igual forma al caminar que cuando no nos duele nada).
- La fuerza de la gravedad (no nos movemos de igual manera cuando estamos de pie que cuando estamos en el agua).
- Otros aspectos como nuestro estado de ánimo, si hace frío, si nuestra ropa nos está pequeña, etc.

### **DEFINICIÓN HIGIENE POSTURAL.**

Podemos definir la higiene postural como:

“Conjunto de normas que tienen por objetivo mantener la **correcta posición del cuerpo**, tanto cuando estamos parados como cuando estamos en movimiento y así evitar posibles lesiones, ya que aprendemos a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones”.

**Postura correcta o ideal** es «la que no sobrecarga la columna ni a ningún otro elemento del aparato locomotor» y **postura viciosa** «la que sobrecarga a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, etc., desgastando el organismo de manera permanente, en uno o varios de sus elementos, afectando sobre todo a la columna vertebral».

Es más útil utilizar el concepto de postura armónica, que es «la postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida».

Factores que influyen en la higiene postural.

La higiene postural se compone de dos tipos de factores diferenciados:

- Los hábitos posturales, inscritos en nuestro esquema corporal (son internos y dinámicos). Son todas las posturas y movimientos que hemos aprendido desde

el momento de nuestro nacimiento y que seguimos adquiriendo día a día, incluso con 90 años.

- Los factores externos, como son el mobiliario o los espacios (estáticos). Esto hace referencia a nuestra cama, nuestro sillón en casa, nuestro puesto escolar, nuestra mochila, etc...

Por tanto cuando hablamos de una correcta higiene postural tenemos que influir sobre ambos tipos de factores, ya que de nada sirve escoger una mochila adecuada si no somos capaces de mantener alineados nuestros hombros.

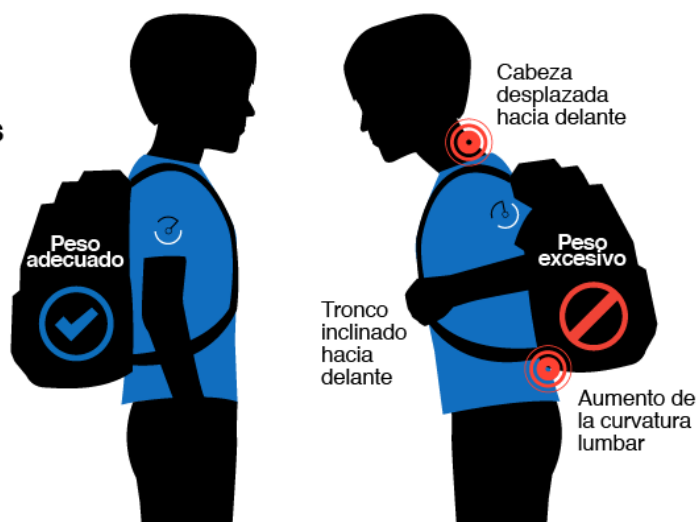
### **LA MOCHILA.**

El peso excesivo de las mochilas escolares y el transporte inadecuado de éstas comporta cambios posturales que pueden causar alteraciones musculo-esqueléticas en cuello, hombros y espalda, además de poder repercutir negativamente en la edad adulta.

Cuando transportamos peso excesivo en nuestras mochilas la postura corporal se ve afectada de forma significativa:

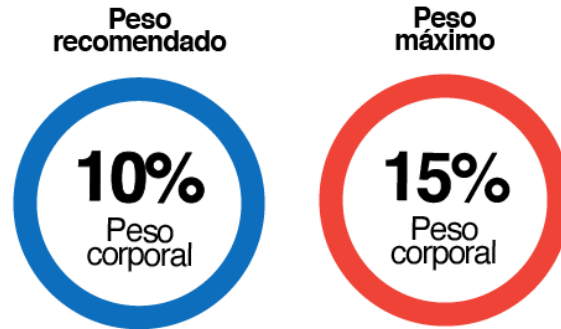
1. Alineación incorrecta de la columna cervical ya que la cabeza tiende a tirarse hacia delante.
2. Tensión muscular localizada en la zona lumbar debido a la inclinación del tronco hacia delante.
3. Aumento de la curvatura lumbar fisiológica (hiperlordosis lumbar).
4. Asimetría de los hombros cuando llevamos la mochila colgada de un solo hombro o cuando la cargamos con un reparto de pesos desigual. En ambos casos aumenta el riesgo de sufrir escoliosis o desviación de columna.

### **Postura durante el transporte de mochilas de peso excesivo**



### **El peso de la mochila.**

Durante el transporte de la mochila escolar, el peso de ésta **no debería superar el 15% del peso corporal**. Es decir, si un niño pesa 30 kg, el peso de la mochila no debería sobrepasar los 4,5 kg.



Como colocar los libros en la mochila.

A la hora de cargar la mochila los objetos más pesados deben situarse próximos al cuerpo. Cuanto más se aleja la carga del cuerpo, mayor esfuerzo y riesgo para la espalda. Debemos procurar distribuir la carga uniformemente para garantizar un reparto del peso equilibrado sobre los hombros.



Elección del tipo de mochila.

Cuando se realicen largos desplazamientos, se recomienda que el peso no sea superior al **10%** del peso corporal del alumno. En este caso, es preferible hacer uso de **mochilas con ruedas**. Este tipo de mochilas permiten minimizar el riesgo teniendo en cuenta que el peso de la carga recae sobre el suelo.

Lo ideal es empujar el carrito y no arrastrarlo desde atrás porque nos provoca una rotación de tronco y nos podemos lesionar sobre todo los hombros. Pero si lo arrastramos tiene que quedar cerca de nuestro cuerpo, por lo que sería conveniente que el mango de la mochila sea regulable en altura y así adaptarlo a nuestra altura.

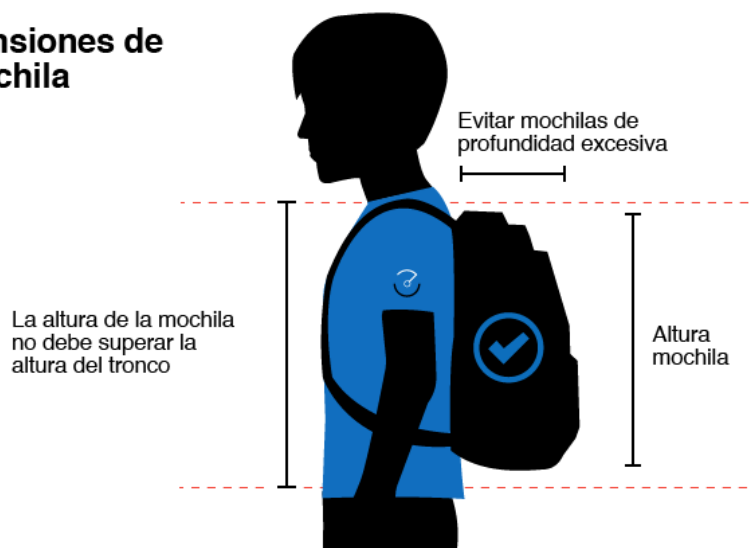
Características de la mochila.

Tamaño:

1. Altura no superior a la del tronco.

2. Poca profundidad para garantizar que el centro de gravedad de la carga se sitúe lo más cerca posible del cuerpo.
3. Anchura no superior a la de los hombros.

### Dimensiones de la mochila



#### Correas

1. Adaptables al torso, regulables y con arnés ajustable.
2. Acolchadas y no muy finas para garantizar una superficie de apoyo suficiente que permita una distribución del peso adecuada.
3. Asa superior para levantarla del suelo de forma cómoda.

#### Respaldo

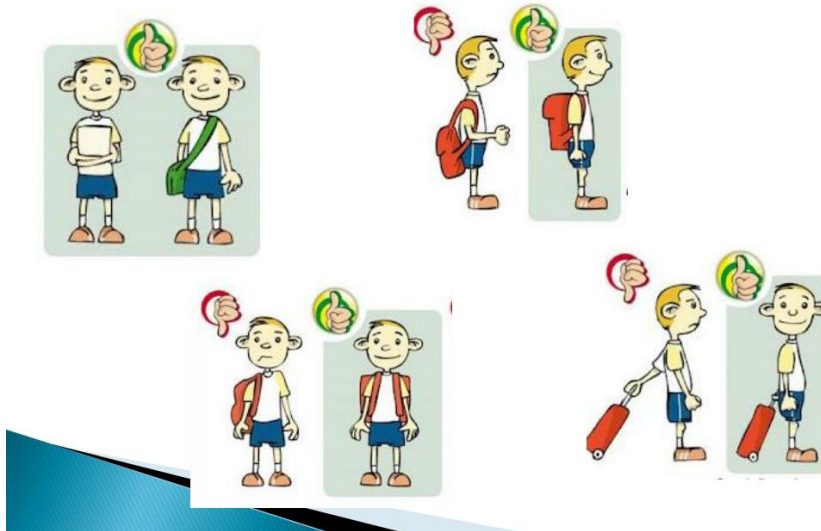
Acolchado para mejorar el apoyo de la mochila sobre la espalda y evitar que el contenido pueda molestar.

#### Distribución interior

El interior de la mochila debería estar compartimentado para evitar que el contenido se mueva durante el transporte y permitir, al mismo tiempo, una adecuada distribución de la carga.

#### Como llevar la mochila.

1. La mochila debe ir colgada de ambos hombros para que el reparto del peso sobre el cuerpo sea equilibrado. Cuando ésta se cuelga de un solo hombro, el peso recae sobre un lado del cuerpo y la columna vertebral sufre tensiones que pueden provocar desviaciones de columna.
2. Ajustar las correas de forma que la mochila se transporte pegada al cuerpo.
3. Evitar transportar la mochila por debajo de la cintura.
4. Evitar ir encorvado. La cabeza, el cuello y el tronco deben estar alineados para mantener la curvatura natural de la espalda.



### **EL PUESTO ESCOLAR.**

#### La mesa.

Las mesas que habitualmente tenemos tanto en el colegio como en casa para estudiar, comer, etc., son de distintos tamaños, alturas y formas, pero casi todas son fijas, cuando lo ideal es que permitieran dos tipos de movimientos: el más importante que es la regulación en altura, ya que no todos medimos lo mismo, y la inclinación del tablero, ya que cuando estudiamos o leemos sería más adecuado tener la mesa con cierta inclinación para evitar echarnos hacia delante doblando en exceso el tronco y la zona cervical.

La correcta altura del tablero debe fijarse de tal forma que permita apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa, la espalda debe estar apoyada sobre el respaldo de la silla (zona dorsal y lumbar) y el pecho debe estar prácticamente en contacto con el tablero.

La inclinación del tablero es aconsejable para disminuir la cifosis dorsal y la cervical, pero como en la mayoría de los hogares no se disponen de este tipo de mesas, es muy útil el uso del atril para tareas tales como la lectura de libros.



### La silla.

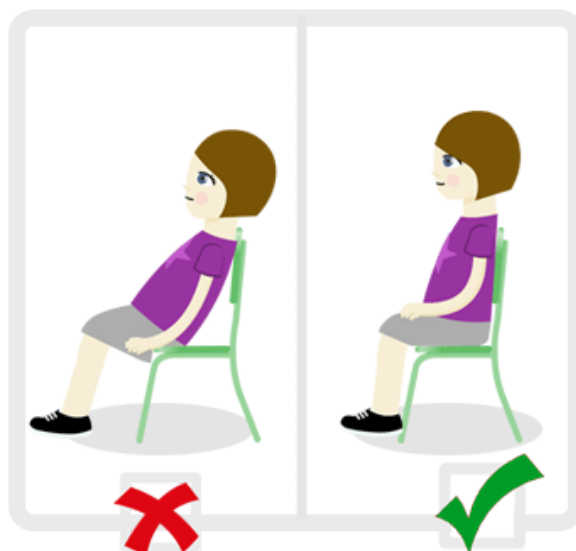
La silla debe ser firme, es decir, que no se hundan pero evitando que sean excesivamente duras para evitar presiones como la ciática.

Las sillas deben contar con un respaldo para las zonas dorsal baja y lumbar. La altura del respaldo no debe superar el ángulo inferior de la escápula. La forma del respaldo debe adaptarse a la zona lumbar y permitir que esta zona apoye completamente.

La altura de la silla depende de la talla de cada individuo, principalmente de la altura y longitud de nuestros miembros. Como regla general se recomienda que las articulaciones de la cadera, de la rodilla y del tobillo se coloquen en ángulo recto (90°) y la planta del pie debe apoyarse completamente en el suelo.

El asiento nunca debe sobrepasar más de 2/3 de la longitud del muslo, dejando los 10 centímetros finales del muslo libres de apoyo, de forma que permita la flexión de las rodillas hasta los 45°. Si no respetamos este aspecto solemos conseguir dos posibles situaciones:

- la más frecuente, que se aleje el niño del respaldo, con lo que perdemos el efecto «protector» de éste sobre la columna,
- o que se siente al fondo con las rodillas semiextendidas, modificándose la posición de la pelvis e invirtiéndose la lordosis lumbar. Esto sucede, por ejemplo, cuando los niños se sientan en sillas de adultos sin las debidas adaptaciones.

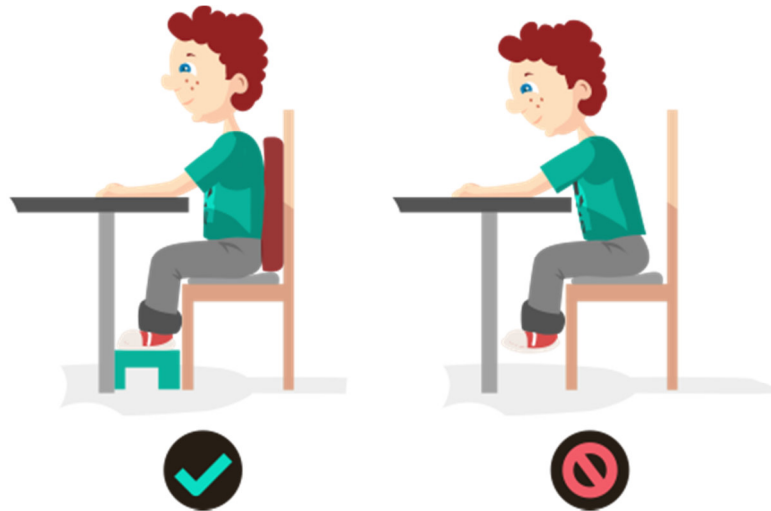


### Adaptaciones posturales.

Un accesorio caído prácticamente en desuso es el reposapiés el cual puede sustituir la ausencia de regulación de la altura de la mesa en los niños. Debe colocar el tobillo, la rodilla y la cadera a 90°.

Otra adaptación que podemos utilizar para conseguir una mejor acomodación en la silla es un cojín en la espalda para favorecer el apoyo de ésta cuando el escolar no llega al respaldo.





### **DORMIR.**

#### Cama, colchón y almohada.

En la cama, el somier junto con el colchón deben dar firmeza, para que cuando el niño se acueste se evite que se hunda. Deben ser suficientemente amplios a lo ancho y largo, de forma que se evite que los niños duerman en posturas encogidas.

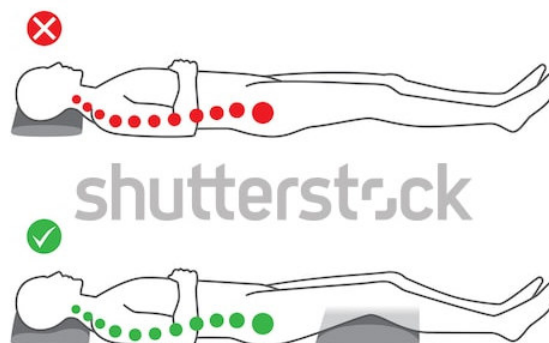
Es preciso conocer la disposición del cuerpo en las diferentes posiciones para entender cuáles y cuándo estarán indicadas cada una de ellas, cuáles serán sus posibles perjuicios, así como las modificaciones que pueden establecerse ante las particularidades de cada uno.

#### Decúbito supino o dorsal (boca arriba):

El efecto que produce sobre la columna es un ligero incremento de la lordosis cervical, un aplanamiento de la cifosis dorsal y un incremento de la lordosis lumbar.

La lordosis cervical puede disminuirse con el uso de una almohada.

La lordosis lumbar se reduce flexionando un poco las rodillas y las caderas, que puede conseguirse mediante el uso de una almohada debajo de las rodillas.

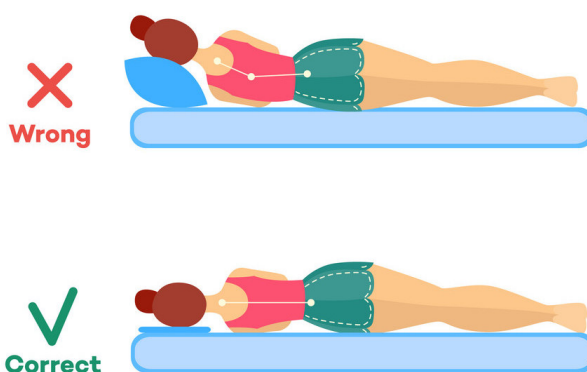


### Decúbito lateral (de lado):

Es una postura que sin el uso de almohada ocasiona curvas laterales de la columna que son poco recomendables.

En esta postura, la almohada es siempre aconsejable para evitar que se establezca una tensión de la musculatura del cuello. Si la almohada es excesivamente alta puede provocar el mismo efecto indeseable.

Tampoco es recomendable cuando las piernas se flexionan en exceso o se mantienen totalmente estiradas. La tensión de la zona lumbar puede disminuirse estirando la pierna que esté en contacto con el colchón y doblando la otra.



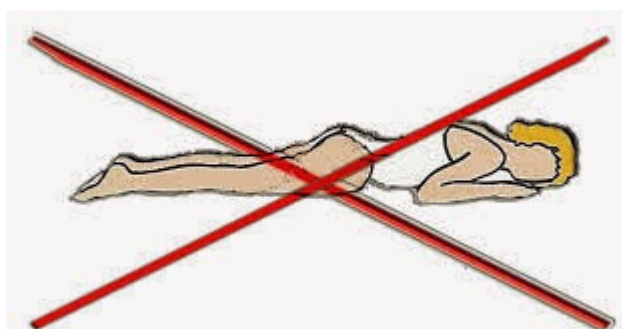
### Decúbito prono o ventral (boca abajo):

Es la menos aconsejable para el reposo nocturno.

Este decúbito produce un incremento del grado de lordosis lumbar, agravados por las dificultades respiratorias (apoyo sobre la caja torácica y el abdomen cuyas vísceras comprimen al diafragma).

Las personas presentarán actitudes hiperlordóticas y además el individuo gira el cuello lo que ocasiona una tensión asimétrica de su musculatura.

Cuando duermen con una almohada debajo de la cabeza se aumenta el grado de lordosis lumbar.



**MÁS RECOMENDACIONES:**

El suelo.

Es un sustituto de la silla o del sofá para los juegos que precisen de posturas no fijas. Es muy utilizado por los escolares y adolescentes para ver la televisión o escuchar música.

No es aconsejable para el estudio ni para actividades en las que se tenga que pasar mucho tiempo, ya que se favorecen curvaturas cifóticas de la espalda.

Es frecuente ver a los niños muy pequeños sentarse en el suelo con la superficie interna de los muslos apoyada en el suelo (caderas en rotación interna o posición en W), debido a la elasticidad muscular y ligamentosa que tienen, pero es más aconsejable que se adopte la posición "de indio o sastre" ya que las caderas adoptan una posición más fisiológica (en rotación externa).



En ocasiones mantener la posición de sastre es complicada para algunos niños debido al acortamiento de grupos musculares, presencia de espasticidad, etc. En estos casos se pueden utilizar utensilios de fabricación "casera" que pueden ayudar a que los niños adquieran una correcta posición en el suelo.

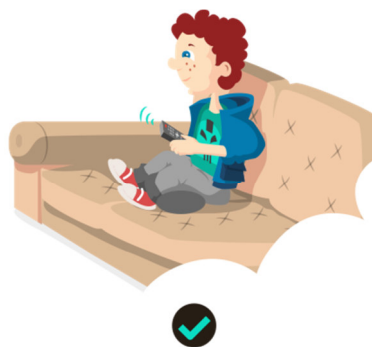
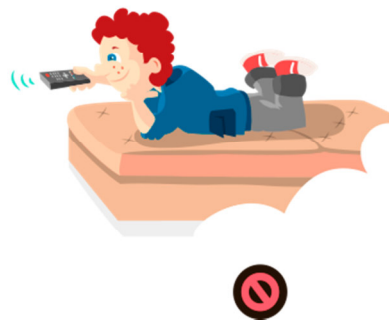


La sedentación prolongada precisa de un apoyo para la espalda, ya que de lo contrario se favorece la aparición de curvaturas anormales en la columna.



### Los sofás:

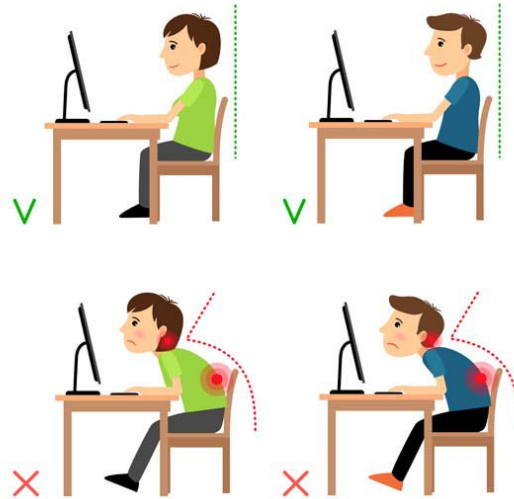
Los sofás suelen ser el hábitat ideal para adoptar y fijar malas posturas, pero prohibir al niño el placer de recostarse para ver la televisión, leer o relajarse suele ser contraproducente. Es mejor enseñarle a mantener la postura armónica, ayudándose de algún cojín donde recostar la espalda y otro colocado debajo de las rodillas para mantenerlas flexionadas. El respaldo debe favorecer el apoyo cervical para ver la TV. Evitar la postura decúbito prono (boca abajo) porque aumenta la lordosis lumbar y la cervical al estar en extensión. Evitar estar tirado en el sofá con la espalda al aire sin apoyos o jugar a la consola tanto en el suelo como sentado sin apoyar la espalda.



### Ordenador

La pantalla debe situarse a 40 cm como mínimo del borde de la mesa, siendo la medida adecuada la longitud del antebrazo del usuario. Además se debe situar en frente y a la altura de los ojos.

El teclado debe situarse como mínimo a 10 cm del borde de la mesa.



### Coger objetos en alto.

Para coger objetos que están en alto debemos evitar estirar los brazos por encima de la cabeza y ponernos de puntillas, ya que esta posición nos provoca una extensión de tronco y una sobrecarga en columna lumbar, cervical y miembros superiores.

Lo ideal es subirnos a un taburete o escalera de manera que la mirada se quede horizontal al objeto que queremos coger, las manos a la altura de los hombros y la espalda relajada. Una vez cogido el objeto desplazarnos con él lo más pegado posible al cuerpo.



### Agacharse bien.

A la hora de agacharse no se debe inclinar el tronco hacia delante sin flexionar las rodillas, porque se sobrecarga la columna lumbar, nos debemos acostumbrar a

flexionar las rodillas y coger el peso lo más cerca posible del cuerpo (por la teoría del brazo de palanca, cuanto más te alejas más pesa).

