

SALUT FORMACIÓ

MAGDALENA ALTISENT



Eva Sorribes va impartir ahir un taller d'higiene postural al col·legi Sagrada Família.

Ensenyen als alumnes com asseure's a classe

El Col·legi de Fisioterapeutes imparteix tallers d'higiene postural

| LLEIDA | El col·legi Sagrada Família de Lleida va acollir ahir el primer dels dotze tallers d'higiene postural que la Paeria i el Col·legi de Fisioterapeutes impartiran entre els escolars lleidatans per contribuir a millorar els hàbits posturals dels nens. Els alumnes de Tercer van escoltar amb atenció els consells que els va donar Eva Sorribes, fisioterapeuta i osteòpata, per mantenir una postura correcta i evitar desviacions de la columna vertebral i mals

d'esquena. Entre els més importants, destaca el d'asseure's correctament, al més enrere possible, mantenint l'esquena recta i alineada, sense tensions a les espatlles, ben recolzada en el respatllet i amb els peus reposant a terra.

Sorribes també va recomanar les motxilles penjades en detriment de les de rodes, sempre que no vagin amb massa pes. En cas de tenir-ne una de rodes, millor portar-la davant per no girar el tors.

LES CLAUS

Asseure's rectes

■ Cal asseure's amb l'esquena recta i recolzada en el respatllet, sense tensió a les espatlles i amb els peus tocant a terra.

Motxilles sense molt pes

■ Cal portar les motxilles penjades amb poc pes i les motxilles de rodes cal empènyer-les cap endavant.