

## SALUD FORMACIÓN

MAGDALENA ALTISENT



Eva Sorribes impartió ayer un taller de higiene postural en el colegio Sagrada Família.

# Enseñan a los alumnos cómo sentarse en clase

El Col·legi de Fisioterapeutes imparte talleres de higiene postural

[LLEIDA] El colegio Sagrada Família de Lleida acogió ayer el primero de los doce talleres de higiene postural que la Paeria y el Col·legi de Fisioterapeutes impartirán entre los escolares leridanos para contribuir a mejorar los hábitos posturales de los niños. Los alumnos de Tercero escucharon con atención los consejos que les dio Eva Sorribes, fisioterapeuta y osteópata, para mantener una postura correcta y evitar desvíos de la columna vertebral y do-

lores de espalda. Entre los más importantes, destaca el de sentarse correctamente, lo más atrás posible, manteniendo la espalda recta y alineada, sin tensiones en los hombros, bien apoyada en el respaldo y con los pies reposando en el suelo. Sorribes también recomendó las mochilas colgadas en detrimento de las de ruedas, siempre que no vayan con demasiado peso. En caso de tener una de ruedas, mejor llevarla delante para no girar el torso.

## LAS CLAVES

### Sentarse rectos

■ Hay que sentarse con la espalda recta y apoyada en el respaldo, sin tensión en los hombros y con los pies tocando al suelo.

### Mochilas sin mucho peso

■ Hay que llevar las mochilas colgadas con poco peso y las mochilas de ruedas hay que empujarlas hacia adelante.