



Deu normes per a mantenir una esquena sana

1. Activat i evita estar tot el dia assegut. En cas contrari, perdràs força en la musculatura de l'esquena i augmentarà el risc que et dolga.
2. Fes exercici habitualment: nedar, córrer o anar amb bici et posaran en bona forma física. Els exercicis de gimnàs poden a més fer que la musculatura de la teua esquena siga potent, resistent i flexible. Qualsevol exercici és millor que cap.
3. Calfa els teus músculs abans de fer exercici i estira'ls en acabar. Si competeixes en algun esport, segueix escrupolosament els consells del teu entrenador per a evitar tenir problemes d'esquena.
4. Quan hages d'estar assegut:
 - a) Fes-ho el més arrere possible en la cadira i mantingues el respatllet recte.
 - b) Mantingues l'esquena relativament recta i els braços o colzes recolzats.
 - c) Canvia de postura freqüentment i intenta alçar-te cada 45-60 minuts.
 - d) Quan estudies, asseu-te de la manera descrita i si vas a estar assegut molt temps, usa un faristol.
 - e) Si el mobiliari escolar t'impedeix asseure't correctament, dis-li-ho al teu professor.
5. Quan uses l'ordinador, col·loca la pantalla enfront dels teus ulls i a l'altura del teu cap.
6. Si l'esquena et molesta en el llit, dis-li-ho als teus pares.
7. Per a transportar el material escolar:
 - a) Utilitza el cap en comptes de l'esquena:
 - b) Intenta transportar el menor pes possible i deixa a casa (o en les taquilles del col·legi o institut), tot allò que no vages a necessitar.
 - c) Utilitza un transport amb rodes i d'altura regulable.
 - d) Si no, usa una motxilla de tirants amples i passa'ls per tots dos múscles. Porta la motxilla tan pegada al cos com pugues i relativament baixa (en la zona lumbar o entre els malucs, just per sobre de les galt es).
 - e) Evita portar més del 10% del teu propi pes.
8. No fumes. No ho necessites i, a més d'enverinar la teua salut, també augmenta el risc que et dolga l'esquena.
9. Si et dol l'esquena, dis-li-ho als teus pares i consulti al metge sense perdre temps; com més prompte millor s'agafen les mesures necessàries, millor.
10. Si et dol l'esquena, no t'esfondres. És molt probable que no tingues res



greu i només es dega a que els teus músculs no estan treballant bé. Evita el repòs, porta una vida el més normal possible i mantinte tan actiu com pugues perquè tornen a funcionar correctament.

WWW.ESPALDA.ORG



Ejercicios para dolor en la parte baja de la espalda
(Low Back Pain Exercises)



Estiramiento erguido del muslo



Gato y camello



Estiramiento de brazos y piernas



Inclinación de la pelvis



Flexión abdominal parcial



Rotación del tronco inferior



Dos rodillas hacia el pecho



Estiramiento con una rodilla hacia el pecho