

## Dez normas para ter una espalda sa

1. Mantente activo/a e evita estar todo o día sentado/a. Do contrario, perderás forza na musculatura da espalda e aumentará o risco de que che doa.

2. Fai exercicio habitualmente: a natación, correr ou ir en bici te porán en boa forma física. Os exercicios de ximnasio poden ademais facer ca musculatura da túa espalda sexa potente, resistente e flexible. Calquera exercicio é mellor que ningún.

3. Quenta os teus músculos antes de facer exercicio e estíraos ó rematar. Si compites nalgún deporte, segue escrupulosamente os consellos do teu adestrador para evitar ter problemas de espalda.

4. Cando teñas que estar sentado/a:

- Faino o máis atrás posible na cadeira e mantén o respaldo recto.
- Mantén la espalda relativamente recta e os brazos ou cúbados apoiados.
- Cambia de postura frecuentemente e intenta levantarte cada 45-60 minutos.
- Cando estudes, séntate da maneira descrita e se vas a estar sentado moito tempo, usa un atril.
- Si o mobiliario escolar te impide sentarte correctamente, dillo ó teu profesor/a.

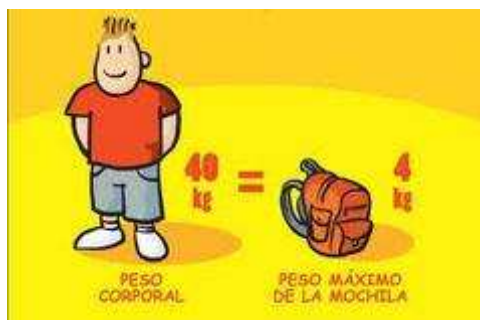


5. Cando empregues o ordenador, coloca a pantalla fronte os teus ollos e á altura da túa cabeza.

6. Si a espalda te molesta na cama, dillo os teus pais.

7. Para transportar o material escolar:

- Emprega a cabeza en vez da espalda:** intenta transportar o menor peso posible e deixa na casa (ou nas taquillas do instituto), todo aquilo que non vaias a necesitar.
- Emprega, sempre que sexa posible, un transporte con rodas e de altura regulable.
- Si non, emprega unha mochila de tirantes anchos e pásaos por ambos ombreiros. Leva a mochila tan pegada ó corpo como poidas e relativamente baixa (na zona lumbar ou entre as cadeiras, xusto por enriba das nalgas).



8. **Evita levar máis do 10% do teu propio peso.**

9. Si te doe a espalda, dillo os teus pais e consultádeo ó médico sen perder tempo; cuanto antes se tomen as medidas necesarias, mellor.

10. Si te doe a espalda, non te derrubes. É moi probable que non teñas nada grave e solo se deba a que os teus músculos non están traballando

ben. Evita o repouso, leva una vida o máis normal posible e mantente tan activo como poidas para que volvan a funcionar correctamente.