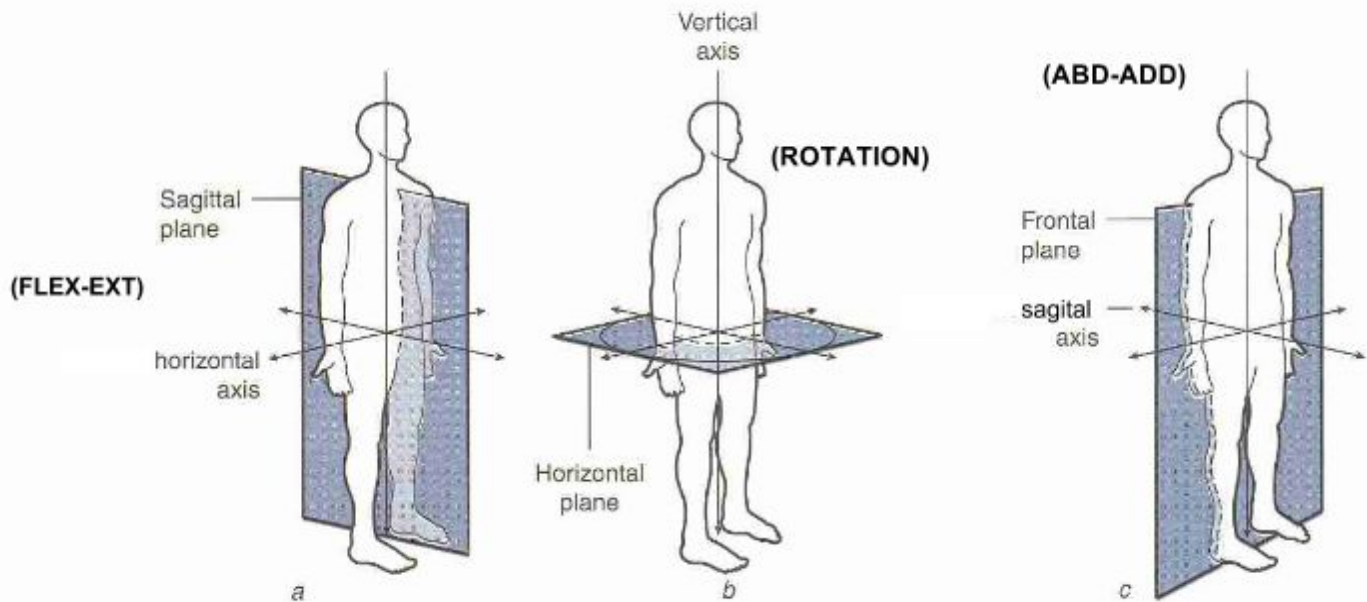


# BODY POSTURE and POSTURAL HYGIENE

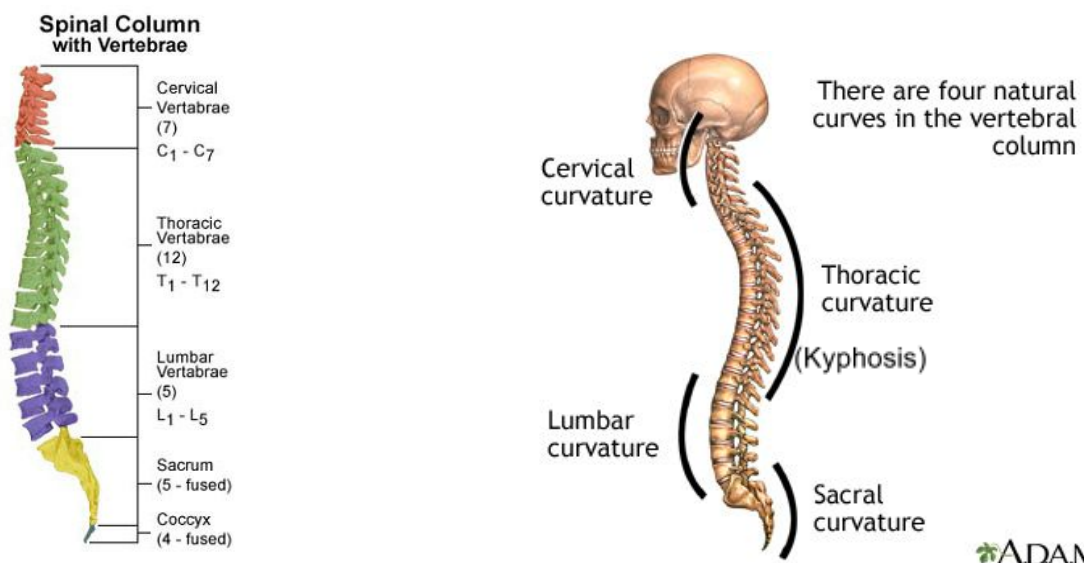
Our body can be moved in several ways, and all of them can be related to a plane or an axis. There are 3 planes and 3 axis:



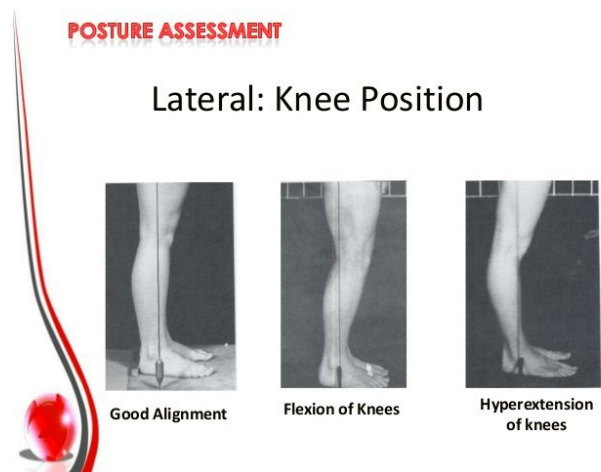
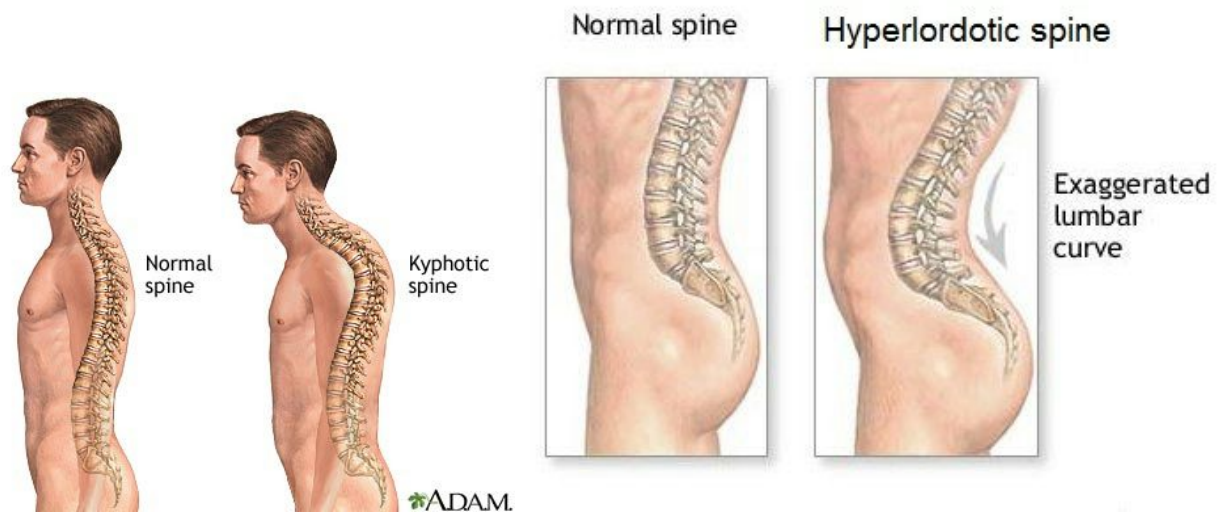
**Body posture** is the position that you use normally to maintain the balance against the gravity force.

**Postural hygiene** implies that the body positions you acquire to maintain your balance are good for you and will not hurt your bones and muscles.

The most important thing you need to keep an eye on is **your spine, composed by 32 bones**, called vertebrae (7 cervical, 12 thoracic, 5 lumbar, 5 sacral and the 2-3 in the coccyx). Each region of the spine has a **natural curve** (lordosis or kyphosis) in the sagittal plane, as you can see on the picture.



But there is people with extreme spine curves, unnatural body positions and a bad postural hygiene. These are some examples:



These deviations will (if not corrected) end in:

- Back pain
- Fatigue
- Predisposition to muscular or joints injuries

**POSTURAL HYGENE SELF-ASSESSMENT - DO THIS ALONE**

NAME and group:

Do you have anyone in your family suffering of back pain? Does he/she have any diagnosis? Explain.

.....  
 .....  
 .....

Do you have back pain regularly? Where? When?

.....  
 .....  
 .....

Do you think you have a good postural hygiene? Why?

.....  
 .....

**Now, individually, analyse your own postural habits:**

<b>POSITION WHEN YOU ARE SAT AND STUDYING</b>	<b>YES, I do. The sentence is correct</b>	<b>NO, I don't. The sentence is not correct</b>
You keep your spine straight		
Both of your feet are touching the floor		
Your back is touching the back of the chair		
Your table is close enough.		
The table is at the level of your low chest.		
When using a computer, the screen is at your eyes level.		
<b>POSITION WHILE MOVING OBJECTS</b>		
Your backpack is hanging on both of your shoulders.		
Your backpack hangs at your waist-hips level		
Your backpack hangs lower than your waist-hips level		
Your school backpack is not heavier than 5 kilograms (use a scale to check this).		
You lift heavy objects higher than your chest level.		
You bend your knees if you are going to lift any heavy object from the floor.		
<b>POSITIONS WHEN SLEEPING</b>		
You lie down facing up or sideways		
You sleep facing down		
You sleep with your arms under your pillow		
You sleep with your arms at the side of your body		
Your mat is not very soft, nor very hard		
You use a low pillow.		

## BODY POSTURE ASSESSMENT - DO THIS WITH YOUR PARENTS

NAME and group:

Now, you need to ask an adult to evaluate your body natural position.

<b>PAUTAS PARA VALORAR LA POSTURA DE SU HIJ@:</b> <b>Pida a su hijo/a que se coloque de pie, de forma natural y obsérvele. A continuación marque las opciones que más se ajusten a lo que ve.</b>	SI, lo es, lo está. La afirmación es correcta.	NO, no lo es, no lo está. La afirmación no es correcta
<b>POSICIÓN DE PIE DE PERFIL AL OBSERVADOR</b>		
1. La línea imaginaria ojo-oreja se mantiene paralela al suelo.		
2. Los hombros se encuentran en la misma línea que las orejas y la pelvis (ni por delante ni por detrás).		
3. La curvatura de la parte superior de la espalda hacia afuera es normal.		
4. La curvatura de la parte baja de la espalda hacia dentro es normal.		
5. El abdomen es normal (no está abultado).		
6. La pelvis y las rodillas se encuentran en la misma línea.		
7. Los pies miran hacia el frente o ligeramente hacia el exterior.		
<b>POSICIÓN DE PIE DE ESPALDAS HACIA EL OBSERVADOR</b>		
8. Los hombros se encuentran a la misma altura		
9. Las dos caderas se encuentran a la misma altura		
10. Pídale al niño/a que flexione el tronco hacia delante y observe. No se aprecia gibosidad ("chepa") en ninguno de los lados de la columna.		

A continuación, firme aquí para asegurarnos de que el niño no ha realizado solo esta actividad.

Fecha y firma.

*Si su hij@ tiene algún ítem marcado en la columna de la derecha, debería llevarle a hacer una revisión médica. Puede que no sea nada o puede que tenga algún problema de espalda. En cualquier caso se quedará más tranquilo/a. ¡¡Gracias por su colaboración!!*