

EL USO ADECUADO
DE LAS MOCHILAS



DE



ENFERMERÍA
DIRECCIÓN FORMATIVA
2017

- Las clases empezaron y también los deberes, eso significa que los alumnos comienzan a llevar y a traer los libros y cuadernos del colegio a casa.

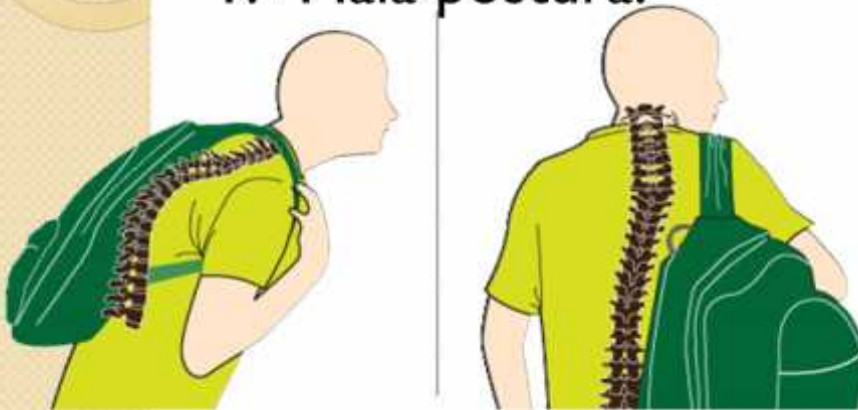


- Muchas veces escuchamos:

«ME DUELE LA ESPALDA»

- ¿Cuáles pueden ser las causas?

1.- Mala postura.



2.- Falta de ejercicio.



3.- Uso de zapatos inadecuados.



4.- Peso exagerado al llevar las maletas o mochilas.



La mochila se convierte en un complemento imprescindible de uso diario.



¿Sabes cuál te conviene?

La mochila



LAS MOCHILAS

Las **MOCHILAS** que se llevan en la **ESPALDA** reparten mejor el peso y así nuestra espalda sufre menos.

- Al comprar la mochila, primero verifica que vacía sea ligera.
- El respaldo debe ser firme y si es acolchado, será más cómoda.



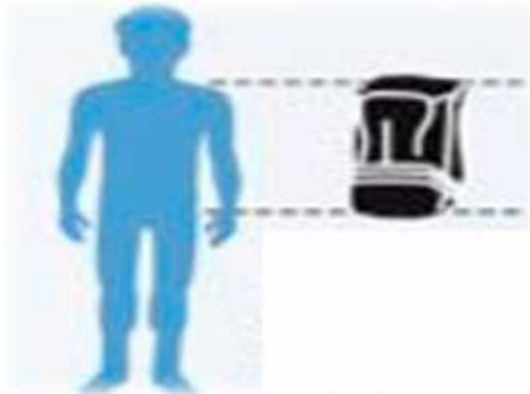
- Generalmente vemos las mochilas repletas de libros y cuadernos y, como si fuera poco, es llevada en mala posición, pues la cargan de un solo lado.



Consejos para llevar la mochila con ASA:



- Las mochilas deben tener las cintas anchas y acolchadas para que se acoplen bien a los hombros.
- Llevarla siempre sobre los dos hombros.
- Colocar los objetos más pesados primero y asegurarse de que queden pegados a la espalda.



- Para levantar la mochila, deben agacharse y doblar las rodillas.
- El tamaño no debe superar la altura del tronco del niño.
- Mucho mejor si esta se encuentra sobre una mesa y se carga desde allí, sin necesidad de agacharse.

Consejos para llevar la mochila con RUEDAS:



- Se suele llevar girando la mano y el brazo hacia atrás, ocasionando que todo nuestro tronco gire en exceso hacia ese lado.



- Otra posibilidad de tirar de la mochila es colocando el pulgar orientado hacia nuestro muslo, así conseguiremos que haya un menor giro en la mano y el brazo; y por tanto, en todo el tronco.



- Debemos empujarla en lugar de tirar de ella.



- Diestros y zurdos debemos tener en cuenta que resulta conveniente alternar el uso de las dos manos; de lo contrario, siempre estaremos cargando más la musculatura de uno de los lados de nuestro cuerpo.

- Una mejor alternativa para subir y bajar escaleras con una mochila de ruedas puede ser colgársela a la espalda, sujeta en los dos hombros.

Consecuencias por exceso de peso



Dolor en espalda



Dolor en cuello



Dolor en rodilla



Desvío de la columna vertebral

GRACIAS

