

El Semàfor del Mal d'Esquena: Escolta el teu cos i mou-te

L'esquena és forta i està feta per moure's. El moviment és la millor assegurança contra el dolor, però cal saber escoltar els senyals del cos mitjançant el "semàfor" per decidir si cal continuar actius o demanar ajuda professional.

● VERD: Continua amb normalitat



Dolor lleu per males postures. Solució: fes pauses actives, mantén-te actiu i revisa hàbits.



● GROC: Observa l'evolució



Dolor persistent de diversos dies. Avisa la família, revisa la motxilla i consulta si no millora.



● VERMELL: Alarma - Demana ajuda



Dolor per caiguda, nocturn, febre o formigueig. Avisa un adult i metge immediatament.



Guia Ràpida de Síntomes i Accions

Estat	Síntoma Clau	Acció Necessària
● Verd	Cansament muscular	Moviment i canvi de postura
● Groc	Dolor recurrent	Revisió d'hàbits i avís familiar
● Vermell	Falta de força o cops	Atenció professional immediata