

M'ACTIVO I PROTEGEIXO LA MEVA ESQUENA!

Fitxa de Recordatori Postural i Hàbits Saludables — Cicle Superior de Primària (5è i 6è)

LA NOVA REVOLUCIÓ: L'ESQUENA ÉS FORTA!

Oblida't del mite d'estar 'quiet com una estàtua' i rígid a la cadira de classe. La ciència de la salut ha demostrat que **la millor postura és el moviment continu**. La teva columna vertebral està dissenyada per moure's, saltar i córrer de forma segura. Per cuidar-la, activa el teu 'Core' (el teu escut abdominal, lumbar i gluti) i canvia de posició sovint!

LA REGLA 30-2: ACTIVA'T EN DOS MINUTS DE RELLOTGE

Quan estiguis a classe o estudiant a casa, recorda aplicar aquest repte. **Per cada 30 minuts de feina assegut, realitza 2 minuts de micro-moviments:**

1. MOBILITAT ARTICULAR (30")

- Rotacions d'espatlles: Fes cercles cap enrere molt amples.
- Girs de coll: Mou el cap suaument a l'esquerra i dreta (gest del 'No') i a dalt i a baix (gest del 'Sí').
- Turmells: Eleva una cama i fes girs amb la punta del peu.

Benefici: Lubrica i desbloqueja les articulacions del coll, espatlles i genolls saturades d'estar assegut.

2. ESTIRAMENTS SUAUS (45")

- L'abraçada de l'ós: Seure enrere, obrir genolls i inclinar el tronc endavant fins a tocar les cuixes, deixant caure els braços i el cap relaxats.
- Gat-Camell d'assegut: Arrodoneix l'esquena mirant el melic i després obre el pit mirant amunt.

Benefici: Obre espai de forma immediata entre les teves vèrtebres i redueix el cansament muscular lumbopèlvic.

3. EXERCICIS DE FORÇA (45")

- Premsa de taula: Col·loca les mans planes a la taula i empeny de forma isomètrica cap avall, contraient l'abdomen.
- Aixafar l'estoig: Col·loca el teu estoig entre els genolls i pressiona fort cap a l'interior.
- Retracció: Ajunta espatlles enrere.

Benefici: Enforteix l'escut protector del teu Core (abdomen, lumbar i glutis) sense moure't de la teva cadira.

L'AJUSTAMENT DE LA MOTXILLA EN 3 PASSOS

Pas 1: SELECCIÓ CRÍTICA

- Revisa l'agenda diàriament i transporta només el material necessari per a la jornada de classe. Evita dur material innecessari d'altres dies.
- REGLA DEL 10%: El pes total de la teva motxilla amb llibres no hauria de superar de manera ideal el 10% del teu pes corporal (per exemple, si peses 40 kg, la motxilla no ha de pesar més de 4 kg). El 15% és el límit de risc absolut!

Pas 2: ADHERÈNCIA MÀXIMA

- Utilitza sempre els DOS tirants col·locats simètricament sobre les dues espatlles. Portar-la d'un sol tirant provoca sobrecàrrega.
- Ajusta completament les nanses fins que la motxilla quedi ben enganxada i aferrada a la teva esquena, mantenint la seva base a l'alçada de la teva zona lumbar (mai a l'alçada del gluti o de les cuixes, ja que faria palanca).

Pas 3: ORGANITZACIÓ INTERNA

- **Zona 1 (Propera a l'esquena i a dalt):** Llibres més pesants, carpetes grans i ampolla d'aigua.
- **Zona 2 (Part central inferior):** Estoig i llibre d'exercicis seus.
- **Zona 3 (Part exterior allunyada):** Roba lleugera (jersei, xandall o samarreta de recanvi). Això garanteix un repartiment equilibrat i disminueix l'esforç muscular de la teva columna.

EL SEMÀFOR DEL MAL D'ESQUENA: APRENDRE A ESCOLTAR EL COS

SEMÀFOR VERD (Continua amb normalitat)

- **Què és?** Una molèstia molt lleu, cansament o rampa muscular passatgera que apareix després d'una mala postura d'estudi.
- **Què has de fer?** No t'estiris al llit ni et quedis quiet! Continua amb la teva vida diària activa, canvia de posició regularment, aplica de forma autònoma les pauses actives de 2 minuts i revisa si has d'ajustar algun hàbit postural.

SEMÀFOR GROC (Observa l'evolució)

- **Què és?** Dolor una mica més intens o que dura de forma continuada més de 3 o 4 dies, de manera que les teves activitats diàries et resulten molestes.
- **Què has de fer?** Explica-ho a la teva família de seguida. Revisa bé com transportes el pes de la motxilla, redueix temporalment les activitats que et fan incrementar el dolor, i si no millora en uns dies, consulta un sanitari.

SEMÀFOR VERMELL (Alarma - Demana ajuda!)

- **Què és?** Dolor molt intens que sorgeix després d'un cop o caiguda important a la pista. També dolor acompanyat de febre, formigueig persistent, pèrdua de sensibilitat o de força a les cames, dolor nocturn o molèsties que duren més d'un mes.
- **Què has de fer?** Avisa un adult de forma immediata i consulta un professional sanitari de manera urgent.