

**La higiene postural es** un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones.

**El objetivo de la higiene postural** es aprender estos consejos y actitudes, para saber cómo proteger la espalda al realizar las actividades de la vida cotidiana, tanto en casa como en el colegio, evitando así, que aparezcan estas crisis de dolor y disminuyendo el riesgo de padecer lesiones degenerativas de la columna.

En el caso de que el dolor de espalda ya exista, el hecho de realizar estos consejos posturales puede llegar a mejorar el dolor ya existente.

Debemos **tener en cuenta** la importancia de adoptar la postura adecuada, ya que, sin darnos cuenta, a diario, realizamos muchísimos esfuerzos y posiciones incorrectas, que al repetirlas una vez tras otra y un día tras otro, pueden desencadenar una patología.

A nuestros alumnos se explicarán las normas básicas de la higiene postural.

Para conocerlas, es suficiente conocer cuánto sufre la columna y evitarlo.

También enseñaremos las posiciones correctas que debemos adoptar en las actividades diarias y explicaremos la importancia de la higiene postural en el colegio.