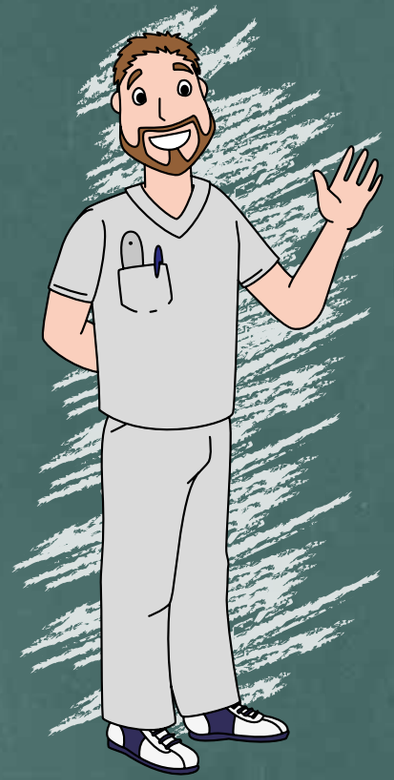


El fisioterapeuta és el professional sanitari que t'ajudarà a resoldre possibles molèsties a l'esquena, tindrà cura de la teva salut i t'ensenyarà a fer els exercicis i estiraments adequats.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Segle XX, 78 - 08032 Barcelona
Tel. 93 207 50 29 Fax: 93 207 70 22
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

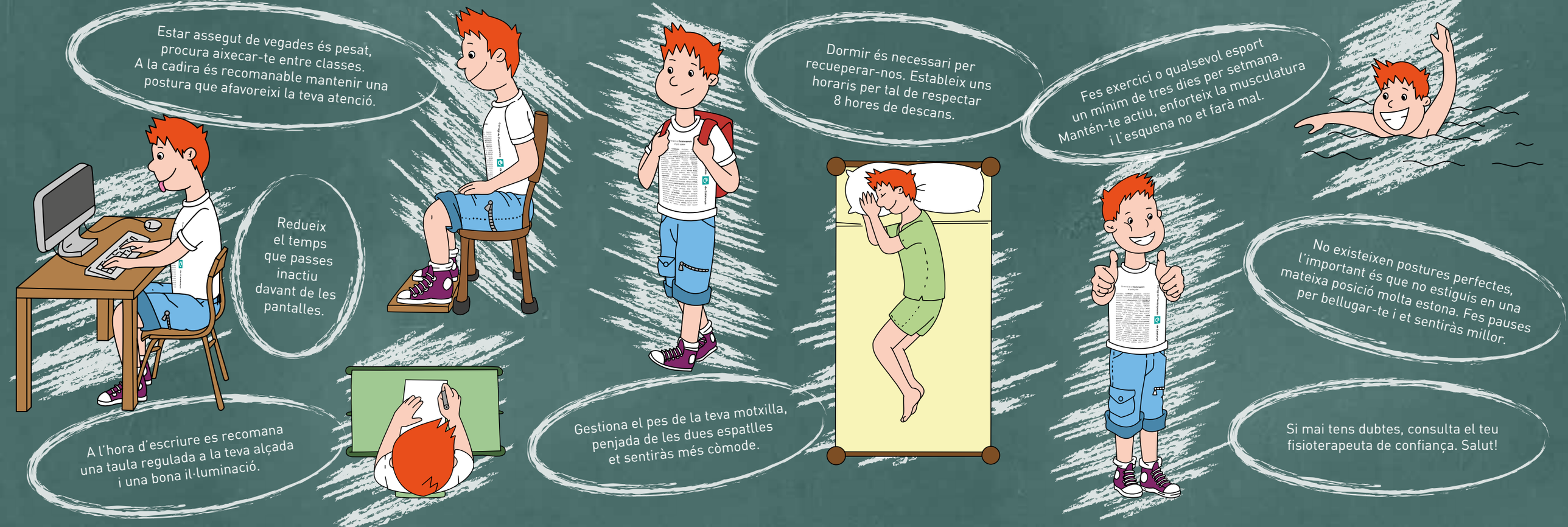
Horari de Secretaria: de dilluns a divendres de 9 a 20 hores

La Fisioteràpia a l'escola

Hola, soc l'Esquenet.
Vull ajudar-te a tenir cura de la teva esquena tant a casa com a l'escola.

Acompanya'm!

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya


Estar assegut de vegades és pesat, procura aixecar-te entre classes. A la cadira és recomanable mantenir una postura que afavoreixi la teva atenció.
Redueix el temps que passes inactiu davant de les pantalles.
A l'hora d'escriure es recomana una taula regulada a la teva alçada i una bona il·luminació.
Gestiona el pes de la teva motxilla, penjada de les dues espatlles et sentiràs més còmode.
Dormir és necessari per recuperar-nos. Estableix uns horaris per tal de respectar 8 hores de descans.
Fes exercici o qualsevol esport un mínim de tres dies per setmana. Mantén-te actiu, enforteix la musculatura i l'esquena no et farà mal.
No existeixen postures perfectes, l'important és que no estiguis en una mateixa posició molta estona. Fes pauses per bellugar-te i et sentiràs millor.
Si mai tens dubtes, consulta el teu fisioterapeuta de confiança. Salut!