

BONA POSTURA, BONA SALUT

QUADERN D'HIGIENE POSTURAL



Diputació
Barcelona

Sisena edició: setembre de 2024

Reimpressió: juny de 2025

© de l'edició: Diputació de Barcelona

Coordinació: Servei de Salut Pública. Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública

Edició i producció: Subdirecció d'Imatge Corporativa i Promoció Institucional de la Diputació de Barcelona

Composició: Xavier Pujol

Dipòsit legal: B 10901-2025

HIGIENE POSTURAL?

QUÈ ÉS AIXÒ?



La higiene postural és un conjunt d'hàbits o consells utilitzats per cuidar la postura. L'esquena és l'element més important en la postura i el mal d'esquena és molt freqüent en l'etapa escolar.

Uns bons hàbits posturals (seure i dormir bé, aixecar coses de manera adequada, portar correctament la motxilla, etc.) et serviran per a tota la vida i la teva salut t'ho agrairà.

En aquest quadern descobriràs perquè és important cuidar la teva esquena i diferents activitats del dia a dia que et poden provocar mal d'esquena.

T'animarem a cuidar la teva esquena amb diversos consells que aprendràs a través de jocs i dibuixos molt entretinguts: una sopa de lletres, un joc de pistes, el joc del semàfor i també amb un test sobre els teus hàbits. Al final del quadern trobaràs les respostes a totes les activitats.

Per últim, et donarem alguns consells, t'ensenyarem alguns estiraments que van molt bé per prevenir i curar el mal d'esquena i faràs un punt de llibre per recordar-ne alguns.



EL JOC DE LES PISTES



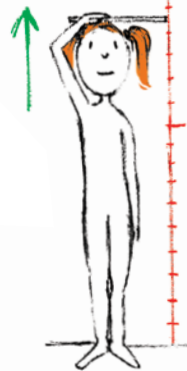
PER QUÈ ÉS IMPORTANT CUIDAR LA TEVA ESQUENA?

A través dels dibuixos i les explicacions que hi ha a cada dibuix intenta esbrinar conceptes relacionats amb la importància de cuidar l'esquena.



ÉS UNA SENSACIÓ
DESAGRADABLE;
SI CUIDES L'ESQUENA
TE'N PODRÀS LLIBRAR!

D _ _ _ _ _



LA SALUT DE L'ESQUENA
POT INFLUÏR
EN LA TEVA ALÇADA,
EN EL TEU...

C _ e _ _ _ m _ _ t

PODRÀS FER
MÉS MOVIMENTS, CORRER MÉS
RÀPID, SALTAR MÉS ALT,
TINDRÀS MÉS ...



A g _ _ _ t _ t



NO PATIR DOLOR T'AJUDA
A ESTAR CONTENT I FELIÇ.
ET MILLORA L'.....

E _ t _ t d'à _ _ m



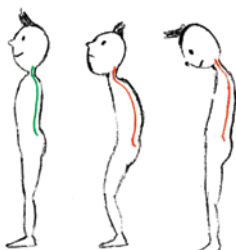
EL DOLOR D'ESQUENA
ET POT PROVOCAR
I MANCA D'ENERGIA.

C a _ s _ m _ _ t



EL MAL D'ESQUENA
ET DIFICULTA EL
I PODER DORMIR BÉ.

S _ _ _



SI TENS UNA
..... CORRECTA,
LA TEVA ESQUENA
T'HO AGRAIRÀ.

P _ _ t _ r _

SOPA DE LLETRES



Descobreix les diferents activitats que, si no les fas correctament, et poden provocar mal d'esquena.



USAR ORDINADOR



PORTAR MOTXILLA



SEURE A CLASSE



PORTAR OBJECTES

M	I	R	A	R	T	V	Y	G	B	F	K	T	L	M	U
S	E	U	R	E	A	C	L	A	S	S	E	Q	S	Q	S
E	D	E	U	P	E	W	A	H	V	P	H	B	G	E	A
W	J	J	S	O	H	L	N	C	U	W	E	J	H	V	R
X	G	R	A	R	J	E	R	M	H	H	J	V	G	V	O
W	P	O	R	T	A	R	M	O	T	X	I	L	L	A	R
F	Q	V	M	A	Y	Q	O	J	L	L	T	F	X	K	D
G	M	D	O	R	M	I	R	S	K	M	M	C	J	M	I
C	E	X	B	O	H	R	R	S	V	Q	N	R	C	V	N
W	N	O	I	B	P	B	E	B	D	W	X	P	H	G	A
T	J	X	L	J	F	Q	H	I	M	Y	O	A	L	B	D
W	A	X	F	E	E	O	Q	J	Y	O	I	A	F	F	O
F	R	O	C	C	J	T	O	K	J	G	Y	Y	A	J	R
Y	X	U	H	T	J	V	X	R	E	I	H	N	W	F	H
Y	K	S	W	E	S	S	I	Y	N	V	P	U	L	W	E
S	N	P	F	S	X	N	E	R	C	A	W	S	S	Y	G



DORMIR



MIRAR TV



MENJAR



USAR MÒBIL

EL JOC DEL SEMÀFOR



A continuació tens una sèrie de dibuixos. Pinta el cercle que hi ha al costat de cada imatge d'un color en funció de si les postures que fan són bones per a l'esquena (verd), millorables (taronja) o perjudicials (vermell).



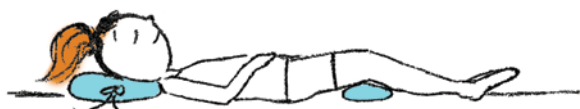
TEST

8 PREGUNTES SOBRE ELS TEUS HÀBITS POSTURALS



Encercla les postures que adoptes habitualment.

(OM DORMS?)



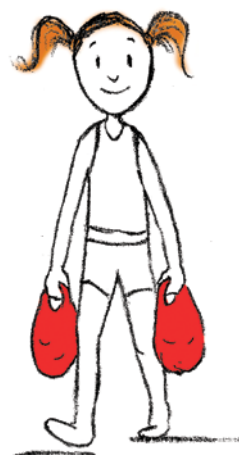
(OM AGAFES UN OBJECTE ELEVAT?)



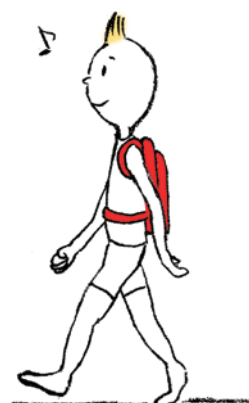
(OM SEUS?)



COM TRANSPORTES OBJECTES?



COM PORTES LA MOTXILLA?



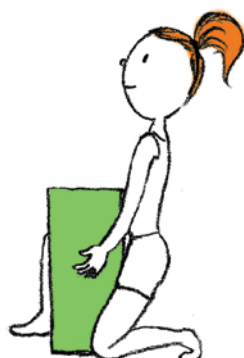
QUINA POSTURA TENS QUAN LLEGEIXES, MENGES ...?



COM ET NETEGES LES DENTS, LES MANS ...?



COM AIXEQUES UN PES DE TERRA?



ÉS IMPORTANT SABER...



DORMIR

A la nit adoptem de manera inconscient postures diferents, però les millors posicions per dormir són panxa amunt i amb un coixí sota els genolls, per evitar forçar les lumbar, o de costat amb els genolls arronsats.

El coixí sota el cap evita forçar les cervicals. L'alçada del coixí ha de permetre mantenir alineats el cap, el coll i la columna vertebral.



AGAFAR OBJECTES ELEVATS PER SOBRE LES ESPATLLES

Hem d'intentar que les nostres espatlles quedin per sobre de l'objecte. Per fer-ho ens podem ajudar d'una escala o un tamboret, per tenir l'objecte més a prop i no realitzar males postures.



AGAFAR OBJECTES DE TERRA

És important flexionar els genolls i fer força amb les cames en lloc d'amb l'esquena.



SEURE

És bo que les cames estiguin flexionades i els peus toquin a terra. L'esquena ha d'estar completament recolzada a la cadira i les espatlles relaxades. Les cames no s'han de creuar per evitar forçar les lumbar. Has de procurar que el teu cos acompanyi la teva mirada.



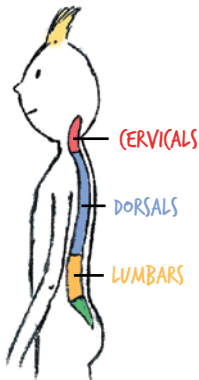
PORTAR MOTXILLA

El pes de la motxilla ha de ser inferior al 10 % del nostre pes (és a dir, si pesem 30 kg la motxilla no pot pesar més de 3 kg). La part inferior de la motxilla ha de quedar per sobre del cul i les nanses han de ser còmodes i amples (de 4 cm, aproximadament). El pes ha d'estar ben repartit. L'ús de la motxilla de rodes no és recomanable. En cas d'utilitzar-la, s'ha de portar a prop del cos per no forçar els braços.

POSA A PUNT LA TEVA ESQUENA

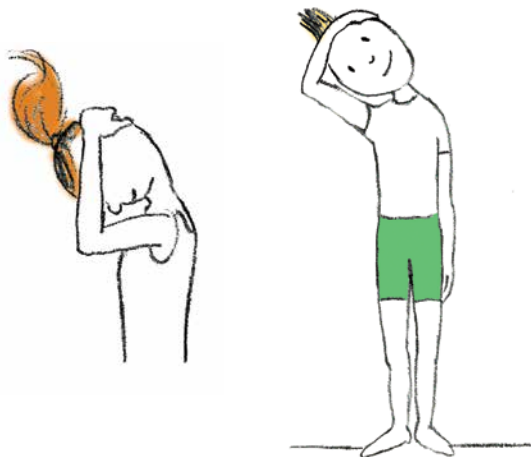


I per últim... farem alguns exercicis que ens poden anar molt bé per no patir mal d'esquena.

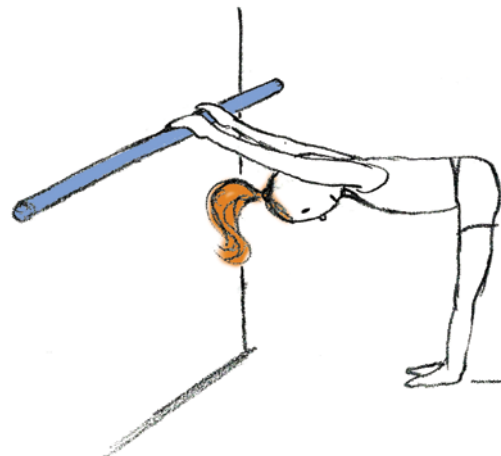


CONSELLS

- ESTIRAR CADA MÚSCUL O GRUP MUSCULAR ENTRE 10 I 20 SEGONS.
- TENSÍO SUAU (HEM DE NOTAR QUE S'ESTIRA EL MÚSCUL, PERÒ SENSE SENTIR DOLOR).
- ESTIRAMENT MANTINGUT (SENSE REBOTS).
- INTENSITAT GRADUAL (DE MENYS A MÉS).



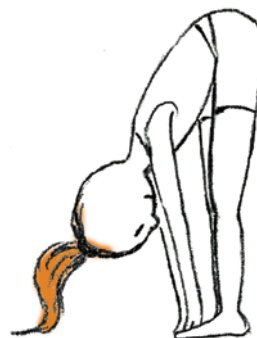
CERVICALS



DORSALS



DORSALS + LUMBARS



LUMBARS + CAMES

PUNT DE LLIBRE

Retalla les dues tires d'imatges per la línia discontinua i després enganxa-les per la cara en blanc. Tindràs un punt de llibre amb consells per cuidar la teva esquena.



BONA POSTURA, BONA SALUT	
	LES ESPATILLES HAN DE QUEDAR PER SOBRE DE L'OBJECTE QUE HAS D'AGAFAR
MOTXILLA BEN AMUNT I PES BEN REPARTIT. LES NANSES HAN DE SER AMPLES	
	PANXA AMUNT AMB COIXINS A MESURA SOTA EL CLOTELL I ELS GENOLLS
DE COSTAT, AMB ELS GENOLLS ARRONSATS I AMB EL COIXÍ ADEQUAT	
 Diputació Barcelona	



BONA POSTURA, BONA SALUT	
	ESQUENA RECTA I RECOLZADA COMPLETAMENT A LA CADIRA I PEUS A TERRA
GENOLLS FLEXIONATS I FER FORÇA AMB LES CANES	
	APROPA'T A L'AIXETA PER RENTAR-TE LES MANS I LES DENTS
REPARTEIX EL PES A LA DRETA I L'ESQUERRA	
 Diputació Barcelona	

RESPOSTES

EL JOC DE LES PISTES

SOPA DE LLETRES

JOc DEL SEMÀFOR

TEST

EL JOC DE LES PISTES

PER QUÈ ÉS IMPORTANT CUIDAR LA TEVA ESQUENA?



A través dels dibuixos i les explicacions que hi ha a cada dibuix intenta esbrinar conceptes relacionats amb la importància de cuidar l'esquena.



ÉS UNA SENSACIÓ
DESAGRADABLE;
SI CUIDES L'ESQUENA
TE'N PODRÀS LLIBRAR!

Dolor



LA SALUT DE L'ESQUENA
POT INFLUÏR
EN LA TEVA ALÇADA,
EN EL TEU...

Creixement

PODRÀS FER
MÉS MOVIMENTS, CORRER MÉS
RÀPID, SALTAR MÉS ALT,
TINDRÀS MÉS ...



Agilitat



NO PATIR DOLOR T'AJUDA
A ESTAR CONTENT I FELIÇ.
ET MILLORA L'.....

Estat d'ànim



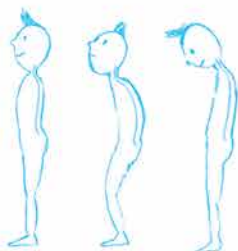
EL DOLOR D'ESQUENA
ET POT PROVOCAR
I MANCA D'ENERGIA.

Cansament



EL MAL D'ESQUENA
ET DIFICULTA EL
I PODER DORMIR BÉ.

Son



SI TENS UNA
..... CORRECTA,
LA TEVA ESQUENA
T'HO AGRAIRÀ.

Postura

SOPA DE LLETRES



Descobreix les diferents activitats que, si no les fas correctament, et poden provocar mal d'esquena.



USAR ORDINADOR



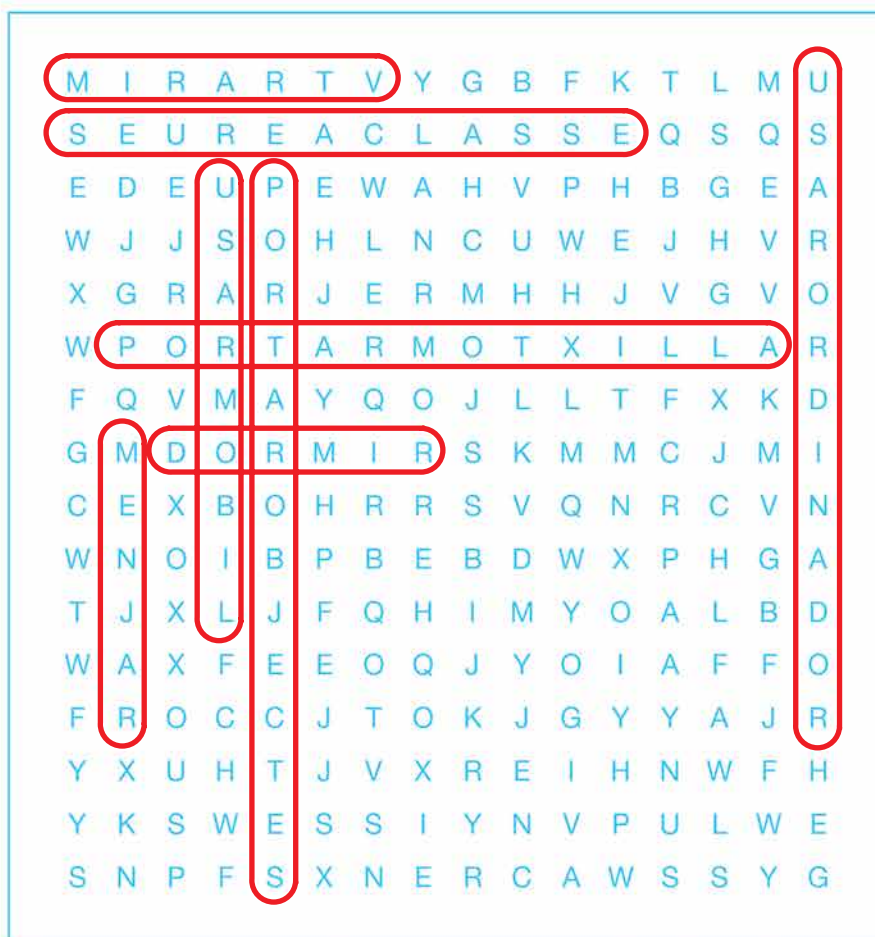
PORTAR MOTXILLA



SEURE A CLASSE



PORTAR OBJECTES



DORMIR



MIRAR TV



MENJAR



USAR MÒBIL

EL JOC DEL SEMÀFOR



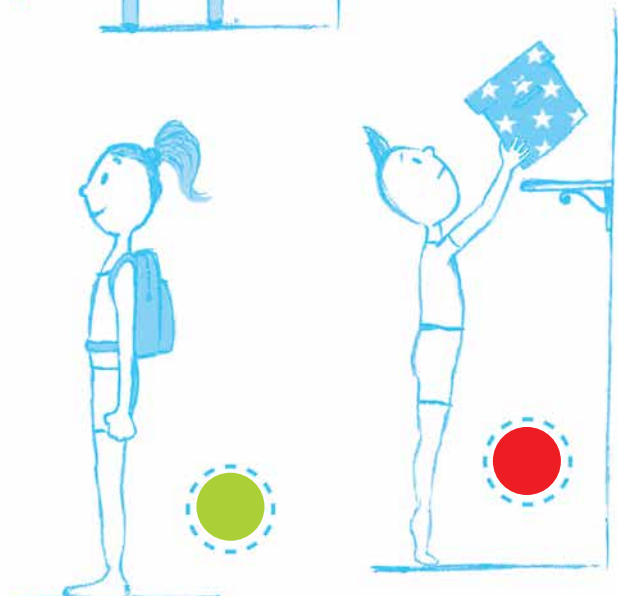
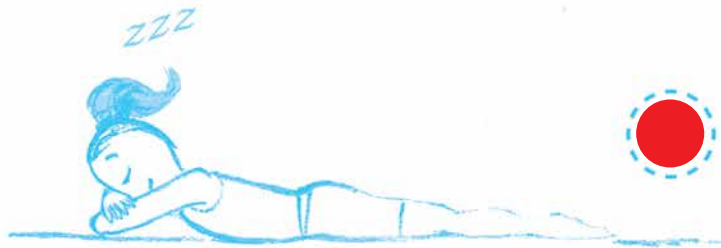
CORRECTE



ES POT MILLORAR



PERJUDICA L'ESQUENA



TEST

8 PREGUNTES SOBRE ELS TEUS HÀBITS POSTURALS



CORRECTE



ES POT MILLORAR



PERJUDICA L'ESQUENA

COM DORAS?



COM AGAFES UN OBJECTE ELEVAT?



COM SEUS?

COM TRANSPORTES OBJECTES?



COM ET NETEGES LES DENTS, LES MANS ...?



COM PORTES LA MOTXILLA?



QUINA POSTURA TENS QUAN LLEGEIXES, MENGES ...?



COM AIXEQUES UN PES DE TERRA?





**Diputació
Barcelona**

Àrea de Comerç, Consum
i Salut Pública

Servei de Salut Pública

Passeig de la Vall d'Hebron, 171

Recinte Mundet - Edifici Serradell Trabal - 2a planta

08035 Barcelona

www.diba.cat/salutpublica