ESCUELA DE ESPALDA C.S. PICARRAL ESCUELA DE ESPALDA

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Infancia, Juventud, Actividad física.

Descripción

Desde la Unidad de Fisioterapia del C.S., se detectó la falta de educación en la prevención y cuidado del aparato locomotor en general y de la columna vertebral en particular. La mayoría de las patologías que se tratan en al Unidad relacionadas con la espalda, hubieran sido fácilmente evitables o tendrían una menor incidencia, tanto para el paciente como para el sistema sanitario si la población fuese educada en el cuidado del cuerpo.

La actividad tiene el objetivo de conseguir un afianzamiento de pautas de auto cuidado y ejercicios para mantener un adecuado tono muscular y corrección postural, así como ejercitar la mecánica respiratoria. Esta actividad se realizará con periodicidad mensual, será llevada a cabo por las fisioterapeutas del centro Alicia Cascante Martínez y Mª Pilar Gudino Hernández.

Actividad promotora de salud: Cuida tu espalda: “Estira y respira”.

Objetivo: fomentar el conocimiento y auto cuidado del aparato osteomuscular y en concreto de la espalda desde el colegio en edades tempranas, ya que se han detectado problemas de espalda en aumento por parte de los niños y adolescentes, en parte debido a la falta de actividad física, malos hábitos posturales y uso excesivo de pantallas, sedentarismo.

Destinatarios: alumnos de primaria de centros educativos de nuestra zona básica de salud.

Desarrollo: se proponen sesiones adaptadas al currículo del curso, las sesiones constan de una explicación teórico-práctica apoyándonos en material. Se incidirá en hábitos de higiene postural, ejercicio físico, conciencia corporal, respiración y estiramientos.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Lucía Largo Sola (976 79 86 80) (llargo@salud.aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

27/07/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida San Juan de la Peña 113 50015 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

