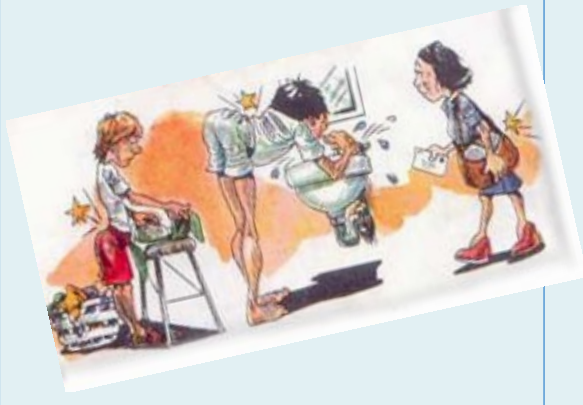


Recuerda que una mala postura puede perjudicar tu salud y tu vida.

Edúcate y educa a los demás corrigiendo tu postura y evita estos problemas.



En el Área de Terapia Física y Rehabilitación te atendemos de lunes a viernes de 8:00am a 3pm.

En el servicio de Salud de la Oficina Central de Bienestar Universitario .

Brindando los siguientes servicios :

- Dolor Cervical.
- Dolor Dorsal.
- Dolor Lumbar .
- Dolor Muscular.
- Esguinces (torceduras).
- Luxaciones.
- Síndrome del hombro doloroso.
- Tendinitis.
- Secuela de Fracturas.
- Lesiones del Nervio Periférico.
- Tratamiento en pacientes Hemipléjicos.

Oficina Central de Bienestar Universitario Servicio de salud

TERAPIA FISICA Y REHABILITACION

DEFECTOS POSTURALES



Dirección: Jr. Chancay N° 829 -Lima

Lunes a Viernes de 8.00am a 3.00pm

Teléfono: 720-9720

Anexo 9603

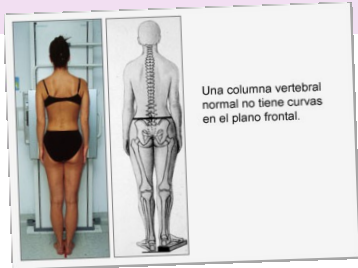
Email: ossalud@unfv.edu.pe

Web: www.unfv.edu.pe

DEFECTOS POSTURALES

Que es la postura?

La postura es la posición en la que nuestro cuerpo se mantiene normalmente. La columna vertebral es el elemento clave que debemos proteger de patologías que la deforman y que van a incidir negativamente en nuestra salud y calidad de vida.



Que son los defectos posturales?

Es la alteración o trastorno disfuncional o estructural de la postura, provocando las desviaciones o incurvaciones de la columna vertebral.

La mala postura puede ser causada por las deformaciones en la columna también se pueden deber a enfermedades degenerativas o malos hábitos.

ejemplo

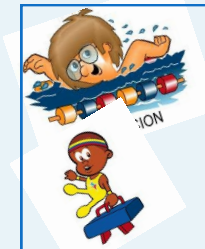
Cargar en la espalda, pueden causar dolores musculares en cuello, hombros y espalda, y provocar agotamiento. Por eso es recomendable que el peso máximo de carga sobre la espalda de una persona no exceda el 10% de su peso corporal.



CONSECUENCIAS DE UNA MALA POSTURA

- Dolores de cabeza.
- Calambres musculares en la zona del cuello, nuca y hombros.
- Sobrecarga y afecciones de los discos intervertebrales.
- Sobrecarga en la columna vertebral en particular en las vértebras lumbares.
- Desgaste de los discos intervertebrales.
- Molestias en las piernas y pies.

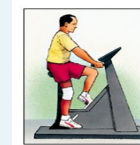
RECOMENDACIONES



Estos ejercicios fortalecen los músculos de la espalda y los hombros mejoran la adopción de una postura normal.



Evite estar mucho tiempo sentado ya que los músculos sufren se debilitan y terminan dañando la postura..



Si está en su casa ejercitarse para que pueda estirar los músculos ya que los músculos y ligamentos se contraen y terminan dañando la postura.



Las pantallas de las computadoras deben estar la nivel de sus ojos.

