

LA MOCHILA DE LA ESCUELA



La carga de la mochila con los útiles de la escuela, **nunca** debe ser superior al 10% del peso corporal.

EVITE LESIONES



Las correas deben ser largas y engancharse simétricamente en ambos hombros.

EVITE LESIONES



El borde superior de la mochila debe quedar a la altura de los huesos omóplatos, y el borde inferior debe llegar a la zona lumbosacra, donde es útil disponer de una correa accesoria que funcione como un cinturón graduable sobre el que descansa el apoyo de la mochila, evitando los desplazamientos durante la posición erecta. No debería estar muy alta para evitar sobrecarga de las vértebras dorsales.

EVITE LESIONES



La carga debe ser simétrica para evitar la provocación de gibas, y la protusión con encorvamiento de los hombros.

EVITE LESIONES



Una mochila pesada o mal ubicada no determina necesariamente alteraciones estructurales de la columna, genera fatiga, mala postura, dolores de espalda, y el llamado dorso redondo infantil, característico de los niños en edad escolar.

EVITE LESIONES

