

## LA SALUT, UN HÀBIT

# EDUCACIÓ POSTURAL

En l'últim número de la revista vam tanacar l'article: EDUCACIÓ POSTURAL, deixant pendent de concretar què calia fer per ajudar positivament en l'evolució del creixement del nen.

Abans d'exposar la nostra opció, creiem oportú resumir a nivell de recordatori, els següents principis:

L'actitud corporal, no és conscient ni voluntària, és una forma de reacció personal davant d'un estímul que el nostre cos rep constantment. Aquest estímul, ens el dóna la força de la gravetat; a causa d'aquesta gran força que ens atrau cap a terra, el nostre cos és pesant, és per això que el nostre organisme reacciona i es posen en acció els músculs, lligaments i tendons, per poder aguantar el nostre esquelet en equilibri vertical, i per poder produir moviments dins d'aquest equilibri.

Així, doncs, el punt de partida de les contraccions equilibrades del to muscular, té un origen sensitiu. El sistema nerviós, rep la informació de les sensacions que li vénen de l'exterior (sensació de pes, sensació de desequilibri, sensació de col·locació de les articulacions, etc.); és llavors que el sistema nerviós emet les ordres als músculs i els indica el que han de fer, per mantenir o moure l'esquelet d'una manera estable i equilibrada.

Si partim d'aquest concepte, veurem que l'educació de l'actitud corporal, és més un problema d'educació de sensacions, que de procurar tenir molta força muscular.

L'entorn afectiu juga un paper molt important en tot aquest conjunt de sensacions, ja que l'actitud és també un comportament: un comportament social, i un mitjà d'expressió de la personalitat profunda.

Vist tot això, creiem que podem desglossar en quatre apartats la nostra col·laboració i vigilància en el bon desenvolupament de l'actitud corporal del nen. Cal proporcionar-li:

- una bona activitat postural.
- una bona activitat muscular.
- una bona higiene postural.
- un bon entorn afectiu.

### ACTIVITAT POSTURAL

És convenient ajudar el nen a mantenir una bona activitat postural, en el transcurs de la seva vida normal (jugant, estudiant, etc.), incidint en:

- sensació de col·locació de les articulacions (han de saber reconèixer les articulacions del seu cos i saber la possibilitat de moviment que té cada una).
- recerca del centre de gravetat (és important que mitjançant jocs i experiències, descobreixin que si la verticalitat del seu cos surt de la seva base de sustentació, perden l'equilibri).
- saber jugar a fer equilibris, per estimular el control de la seva postura.
- aconseguir una plena llibertat de moviment, sobretot en les articulacions coxo-femoral (malucs) i dels múscles.

Us proposem uns quants estiraments que poden ajudar. Cal fer-los amb suavitat, mantenint uns segons l'estirament tal com indica el dibuix i expulsant l'aire pel nas; després es deixa l'estirament mentre es fa una inspiració. S'ha de fer cada estirament fins on li sigui possible a cada u, sense voler arribar a un punt que costi molt, o bé que faci mal.

