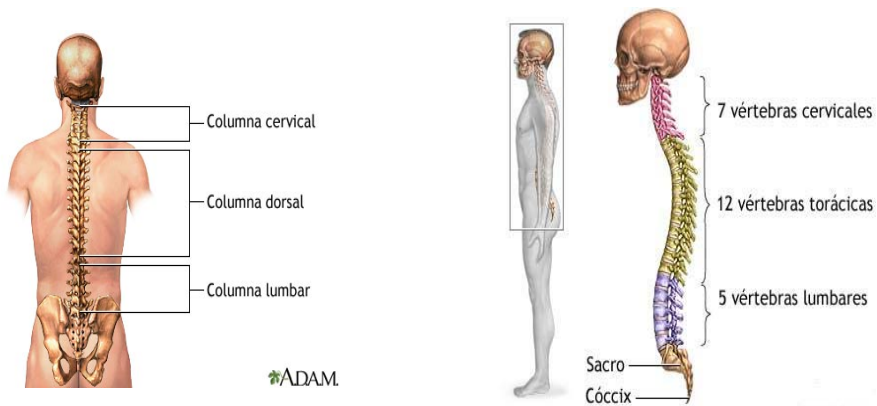


# HIGIENE POSTURAL EN EL ALBINISMO

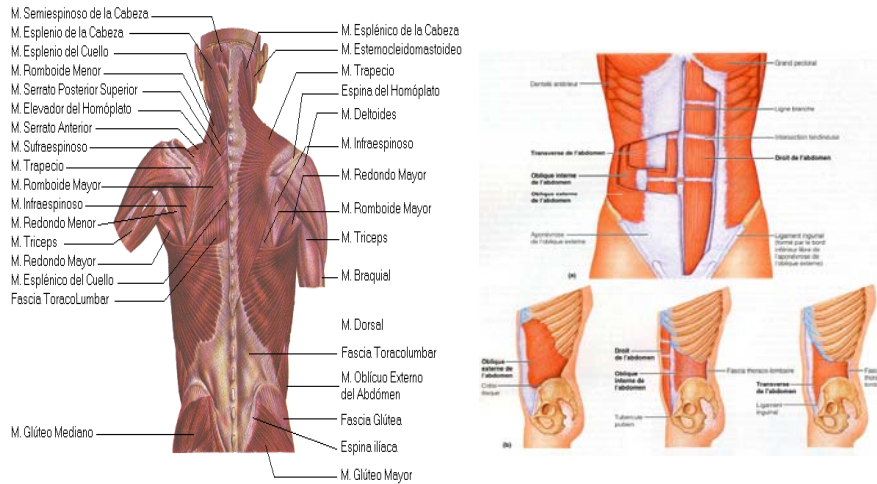
## POSTURAS INADECUADAS

- El mantenimiento de posturas inadecuadas, a lo largo del tiempo, producen dolor a nivel de espalda.
- Producen contracturas y alteraciones en la columna vertebral
- Una de las causas puede ser una visión baja y/o la fotofobia

# COLUMNA VERTEBRAL



# ESQUEMA DE PARTES BLANDAS



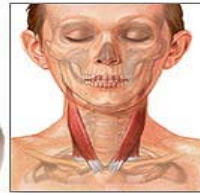
## ACTITUD CIFÓTICA



## ACTITUD ESCOLIOTICA



# TORTÍCULIS



El músculo esternocleidomastoideo se extiende desde el esternón hasta el cráneo, por detrás de la oreja

Tortícolis

ADAM.

# CUIDADO POSTURAL

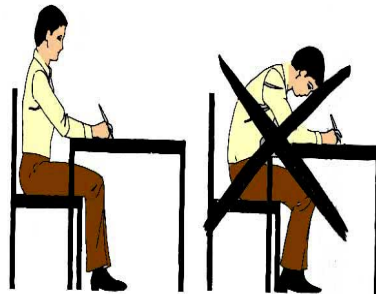
- Flexionar las piernas y no el tronco
- Los objetos deben ir pegados al cuerpo
- No elevar objetos por encima de los hombros
- Cuando estás mucho tiempo parado, ir cambiando el peso del cuerpo de una pierna a otra.
- No llevar exceso de tacón

## CUIDADOS LUMINOSOS

- La luz no debe ser brillante
- Mejor luz artificial
- Evitar luz directa
- Precaución con la luz lateral
- La Luz debe ser uniforme
- Filtros solares
- Evitar los objetos reflectantes
- Mobiliario móvil

## SILLA

- Espalda recta y apoyada en el respaldo
- Caderas y rodillas a 90°
- Pies apoyados en el suelo



## MESA

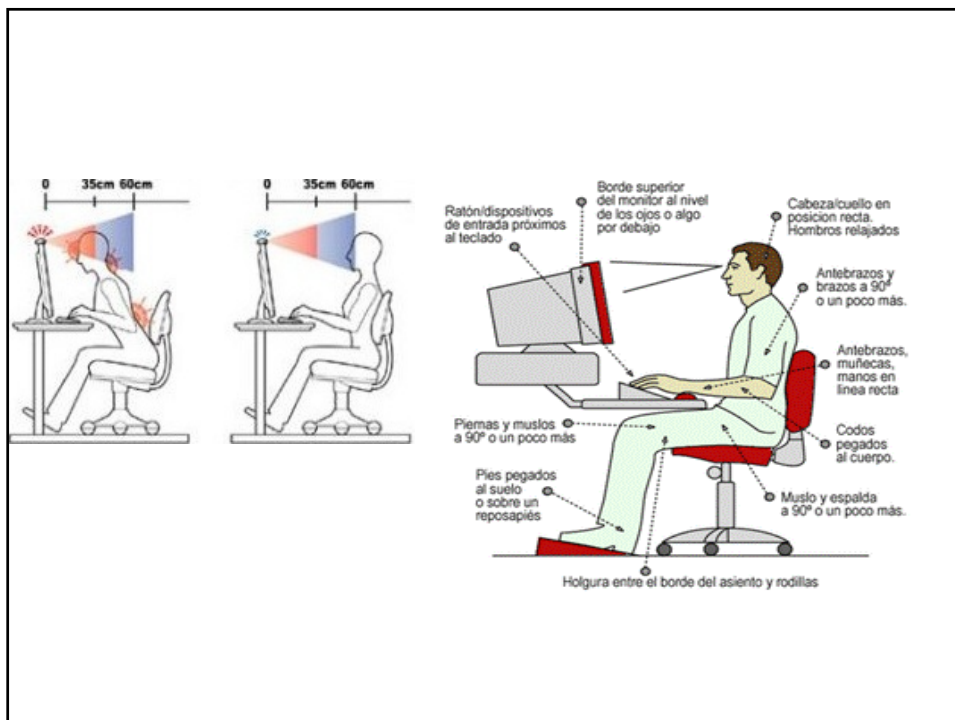
- La altura normal es que llegue a los codos
- En la gente con baja visión debería de estar entre 10-15 cm más alta
- Se pueden utilizar atriles para cuestiones escolares
- Ampliación de letra o dibujos
- Utilizar lupas y gafas adaptadas

## ATRILES



# ORDENADOR

- La pantalla tiene que estar a la altura de los ojos
- Adecuar la iluminación
- Pantalla móvil
- Utilizar magnificadores de pantalla y narradores
- Utilizar adhesivos en teclado
- Aprender mecanografía



GRACIAS POR LA  
ATENCION  
PRESTADA