Lista de chequeo para verificar la explicación de la postura

El terapeuta debe: explicar, ejemplificar y corregir. Valora cada aspecto según los siguientes criterios:

0	1	2	3	4	5	6	7
No	Mal	Regular	Bien	Muy bien	Excelente	Superior	Extraordinario

Postura acostado								
Explicaciones	Valoración							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Explica que la postura se basa en el principio de: Mínima Tensión Muscular (MTM).								
Cabeza, cuerpo y piernas alineados, formando una línea recta.								
Piernas ligeramente abiertas, a la altura de los hombros.								
Pies caídos hacia fuera sin forzar.								
Brazos: 1) sobre pecho o estómago. 2) paralelos al cuerpo, ligeramente flexionados por los codos.								
Manos ligeramente encorvadas.								
Cabeza centrada mirando al techo.								
Ojos cerrados, párpados no apretados.								

Postura sentado								
Explicaciones	Valoración							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Explica que la postura se basa en el principio de: Mínima Tensión Muscular (MTM).								
Espalda bien pegada al respaldo y erguida								
Piernas ligeramente abiertas, a la altura de los hombros.								
Pies abiertos hacia fuera sin forzar. Bien apoyados.								
Ángulo de la rodilla algo mayor de 90º.								
Brazos apoyados (regazo, brazo del sillón, etc.). Hombros caídos.								
En caso de no haber apoya-cabezas, posición de “cochero”.								
Ojos cerrados, párpados no apretados.								