

HIGIENE POSTURAL (1ª Parte):

Los problemas y los dolores de espalda no se producen solo por hacer grandes esfuerzos, sino que pueden producirse por la adopción de malas posturas y otra serie de movimientos incorrectos en las actividades de la vida diaria (en el trabajo, el coche, la cama, en las tareas domésticas...). Con esta guía, podrás corregir estas malas posturas, y aprender a realizar las diferentes tareas de la vida diaria de forma correcta y sin dañar tu columna.

Posición estirado/a (decúbito):

1. Características de la cama:

Se tienen que evitar los colchones y somieres demasiado blandos, de manera que al ceder no curven la espalda de forma nociva. El colchón lo elegiremos fuerte y elástico, el somier deberá ser resistente y que absorba las fuertes presiones. El cojín, mejor que sea individual, no excesivamente duro y el grosor dependerá de la posición en la que se duerma, de lado, boca arriba, boca abajo...

2. Posición:

Boca arriba (Decúbito supino): se usaran dos cojines, uno fino debajo del cuello, de manera que la línea del cuello esté alineada con el tronco, y otro cojín un poco más grueso debajo de las rodillas, para corregir el aumento de la curvatura lumbar que se puede producir en esta posición.

De lado (Decúbito lateral): se usara una almohada gruesa debajo de la cabeza, de forma que el cuello este alineado con el tronco. Para que la postura sea mas cómoda se flexionaran las rodillas, o se dejara la pierna de abajo extendida y la de arriba flexionada y apoyada sobre otra almohada.

Boca abajo (Decúbito prono): es preferible evitar esta posición al dormir, ya que produce un gran aumento de la curvatura lumbar y obliga a mantener el cuello en un constante giro cervical. Si es tu postura, será mejor no colocar cojín debajo de la cabeza y poner un debajo de la barriga para corregir la curvatura lumbar.

3. Como acostarse y levantarse de la cama:

Para acostarse: primero nos sentaremos en el borde de la cama, y después nos inclinaremos de lado ayudándonos con los brazos, a la vez que se suben las piernas flexionadas por el otro lado.

Para levantarse: nos colocaremos de lado en el borde de la cama, a continuación se dejaran caer las piernas por el lado de la cama al tiempo que incorporamos el cuerpo con la ayuda de los brazos.

Posición sentado/a (sed estación):

1. Sentado/a en la oficina, escritorio...:

La silla mejor que sea móvil, estable y regulable. La altura perfecta será la misma que hay entre el hueco posterior de la rodilla y el suelo, de forma que la rodilla quede flexionada en ángulo recto. La zona de asiento mejor que sea ligeramente cóncava, acolchada y con el borde anterior redondeado, para evitar las presiones sobre las piernas. El respaldo será vertical, de unos 50 cm. de altura y acolchado en la zona lumbar. Mucho mejor si dispone de apoyabrazos que serán cortos y si carece de ellos, se tendrán que apoyar los antebrazos en la mesa. Es recomendable usar un reposapiés, con una altura que se pueda regular hasta 15 cm. y una inclinación de hasta 20°. Es obligatorio o muy recomendado levantarse de vez en cuando y no pasar mucho rato seguido en la misma posición.

2. Sentado/a durante el descanso:

La silla o el sillón mucho mejor si están bien acolchados y con el respaldo inclinado de 10 a 15° para leer y 15 a 20° para descansar. También es importante que tenga un soporte para la cabeza y reposa brazos, que no tendrían que estar ni muy separados ni ser muy altos, para evitar el sufrimiento de los hombros. Si se quieren levantar las piernas, lo ideal sería que las rodillas quedaran semiflexionadas. Nunca se deberían mantener las piernas cruzadas para reducir la aparición de problemas vasculares.

3. Como sentarse y levantarse de la silla:

Para sentarse, nos colocaremos de espaldas a la silla y nos agacharemos flexionando las rodillas, inclinando el cuerpo hacia delante y con la cabeza agachada. Si resulta difícil, nos podemos ayudar apoyando las manos sobre las rodillas.

Para levantarse, pondremos los pies lo más atrás posible, a la altura del borde anterior de la silla. A continuación se inclinara el cuerpo y la cabeza hacia delante, y apoyaremos las manos en los muslos o en los reposabrazos para ayudarnos a levantarnos.

4. Sentarse en el coche:

La zona lumbar deberá quedar en una posición confortable, lo mejor es que el respaldo del coche tenga posición anatómica. Las rodillas deberían estar algo más elevadas que las caderas, y los pedales se tendrían que poder controlar con simples movimientos de tobillo con el talón apoyado.

El reposacabezas es importante que quede a la altura de la protuberancia posterior de la cabeza, ya que en caso de accidente, evitara que el cuello haga una extensión excesiva.

El volante tendrá que estar a una distancia que permita cogerlo con las manos y que los codos queden semiflexionados.

Para entrar en el coche, lo ideal es sentarse primero en el coche con las piernas por fuera, para después meterlas en el interior haciendo un giro.