

SERVEI DE MEDICINA FÍSICA I REHABILITACIÓ

HIGIENE POSTURAL DE COLUMNA

Al contrari del que es pensa, els problemes i dolors d'esquena no són únicament producte de grans o inusitats esforços, sinó que poden ser provocats per l'adopció de males postures i moviments incorrectes en la vida diària com en el treball, en les tasques domèstiques, etc... Aquí el que pretenem, és ensenyar-los a resoldre aquelles situacions que es donen en la seva vida quotidiana, de manera que no danyin la seva columna.

POSICIÓ EN DECÚBIT (AL LLIT).

- **Característiques del llit:** Hem d'evitar que el matalàs i el somier siguin massa tous, de manera que en cedir corbin nocivament l'esquena. El matalàs ha de ser fort i elàstic alhora, el somier serà resistent i haurà d'absorbir les pressions (uniforme, de fusta i rígid), i el coixí, individual i no gaire dur; el seu grossor dependrà de la posició que adoptem i de les característiques físiques de cada persona.

- **Posicions adequades per adoptar al llit**

- ✓ **Cap amunt** necessitem dos coixins: un coixí prim sota el coll, assegurant que l'eix del coll està situat en prolongació amb el tronc, és a dir, a la mateixa alçada, i un altre una mica més gruixut sota els genolls, per corregir l'augment de la curvatura lumbar que es produeix en aquesta.
- ✓ **De costat** utilitzarem un coixí gruixut sota el cap, de manera que el coll es mantingui al mateix eix que el tronc. Perquè la posició sigui confortable flexionarem els dos genolls, o bé, deixarem la cama de sota estirada i la de dalt flexionada i recolzada sobre un altre coixí.
- ✓ **Ajagut cap avall**, és la posició que hauríem d'evitar per dormir, ja que provoca un augment de la curvatura lumbar i obliga a mantenir una perllongada rotació de la columna cervical. En cas d'adoptar aquesta posició, ho farem sense coixí sota el cap i col·locant un coixí sota l'abdomen per corregir la columna lumbar.



- **Com ficar-se al llit i aixecar-se del llit**

- ✓ **Per ficar-nos al llit**, primer hem d'asseure'ns a la vora del llit, i seguidament ens inclinarem de costat ajudant-nos amb els braços, al mateix temps que pugem les cames semi flexionades pel costat..
- ✓ **Per aixecar-nos**, ens col·loquem en decúbit lateral, seguidament deixem caure les cames pel costat del llit al mateix temps que incorporem el cos amb l'ajuda dels braços.

POSICIÓ DE SEDESTACIÓ (ASSEGUT).

▪ Sedestació a l'oficina

- ✓ La cadira haurà de ser mòbil, estable i regulable.
- ✓ L'alçada serà la corresponent a la distància entre l'espai posterior del genoll i el sòl, de manera que el genoll quedi flexionat en angle recte.
- ✓ El plànol del seient tindrà una lleugera forma enfonsada, encoixinat i amb la vora anterior arrodonida, per evitar pressions sobre els vasos i nervis de les cames.
- ✓ La zona de suport per l'esquena haurà de ser vertical, d'uns 50 cm d'altura i encoixinada a la zona lumbar. Si la cadira té recolza braços curts, o si no n'hi han, podrà recolzar els avantbraços en la taula.
- ✓ És aconsellable l'ús d'un reposapeus, amb una altura regulable fins a 15 cm i una inclinació de fins a 20°.
- ✓ És important interrompre la posició estàtica de tant en tant, és a dir, caminar alguns passos.



▪ Assegut durant el descans

- ✓ La cadira o butaca haurà d'estar ben encoixinada i amb el respall inclinat de 10 a 15° per llegir i 15 a 20° per al repòs
- ✓ També és important que tingui suport per al cap i reposa braç, que no hauran de ser ni molt separats ni molt alts, per evitar el sofriment de les espatlles
- ✓ Si aixequem les cames, aquestes hauran de quedar sempre amb els genolls lleugerament flexionats
- ✓ Mai mantindrem les cames creuades per evitar problemes vasculars.

▪ Com asseure's i aixecar-se de la cadira

- ✓ Per asseure'ns, hem de col·locar-nos d'esquena a la cadira i a continuació ajupir-nos flexionant els genolls, amb el cos inclinat cap a endavant i el cap ajupit. També podem ajudar-nos recolzant les mans sobre els genolls.
- ✓ Per aixecar-nos col·loquem els peus a nivell de la vora anterior de la cadira o una mica per darrere.
- ✓ Seguidament inclinem el cos i el cap cap endavant, i recolzem les mans en les cuixes perquè ens ajudin a aixecar-nos.

▪ Assegut a l'automòbil

- ✓ La columna lumbar haurà de quedar en posició fisiològica, per a això és necessari que el respall tingui forma anatòmica. Els genolls han d'estar una mica més elevats que els malucs, i els pedals han de manipular amb simples moviments de turmell amb el taló recolzat.
- ✓ El recolza cap té una finalitat protectora, no hem de recolzar-nos en ell ja que això limita la capacitat de moviment del cap.

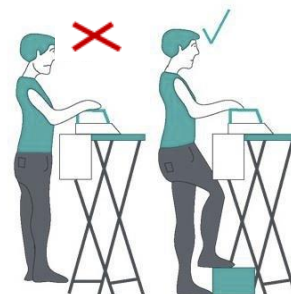


- ✓ El control del volant es farà amb una lleugera flexió dels colzes
- ✓ Per entrar al cotxe, haurem asseure'ns primer lateralment i després girar sobre les nostres natges.

POSICIÓ EN BIPEDESTACIÓ (DEMPEUS).

■ Bipedestació estàtica (dempeus sense desplaçar-nos).

- ✓ En aquest apartat podríem incloure algunes tasques domèstiques, com planxar o rentar els plats, i totes aquelles activitats professionals que ens obliguen a romandre dempeus sense moure'ns durant un llarg període de temps. En tots aquests casos és necessari que la superfície sobre la qual es treballa (taula de planxar, taula, etc...), estigui adaptada a la nostra altura, de tal forma que ens permeti treballar sense haver de flexionar el tronc cap a davant, quan és massa baixa, o sense haver d'estirar-lo en l'excés, quan és massa alta.



- ✓ Els peus haurien d'estar lleugerament separats, per augmentar la base de sustentació, i un d'ells més i elevat, recolzat sobre un reposapeus, alternant els peus, successivament.
- ✓ És important interrompre la posició estàtica de tant en tant, donant alguns passos o recolzant-se en una paret.

- ✓ En alguns casos no serà possible adaptar la superfície de treball a la nostra altura. Si la superfície és baixa (col·locar els plats en el rentavaixelles, banyar als nens en la banyera, etc...), no flexionarem el tronc per adaptar-nos a ella, sinó que flexionarem els genolls.



- ✓ En cas que la superfície de treball estigui molt alta (pintar la part alta d'una paret, col·locar llibres en una prestatgeria, etc ...), no estendrem el tronc i els braços, hem de fer servir una escala.

■ Bipedestació dinàmica (dempeus amb desplaçament).

- ✓ Aquesta situació es donarà principalment en tasques domèstiques, com fregar el terra, escombrar, treure la pols, etc..., tot i que també pot haver-hi algunes activitats professionals en què es trobi a les mateixes circumstàncies.

- ✓ A l'hora d'escombrar o fregar, és important tenir en compte la longitud del pal de l'escombra o pal de fregar, que haurà de ser prou llarg per poder desenvolupar l'activitat sense haver de flexionar el tronc. Si hem d'arribar a algun racó baix. Ens ajupirem flexionant els genolls. En treure la pols o fregar els vidres, arribarem a les zones baixes mitjançant una flexió de genolls i a les zones altes utilitzant una escala.



- ✓ En tots els casos s'haurà d'evitar els girs sobtats de tronc. Si cal realitzar girs o torsions es duran a terme amb un moviment de maluc i genolls.
- ✓ És important remarcar que mai s'han d'utilitzar sabates de taló alt (recomanable no més de 2,5 cm).

MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES

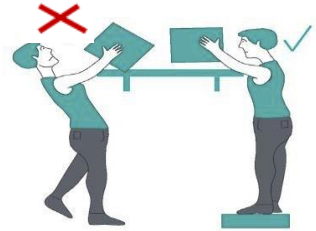
■ Aixecar objectes.

- ✓ Perquè no es lesioni la columna haurà d'estar alçada, vertical, sense rotacions, amb la curvatura fisiològica i la musculatura abdominal contreta.
- ✓ Ens ajupim doblegant els genolls el mes a prop possible de l'objecte.
- ✓ Per aixecar-ho farem força amb les extremitats inferiors sense participació de la columna.



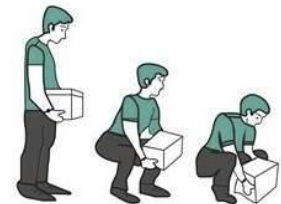
■ Agafar un objecte elevat.

- ✓ Mai ho farem elevat els braços, ja que d'aquesta manera l'objecte queda molt lluny de la columna lumbar, sent molt difícil mantenir l'equilibri.
- ✓ El que hem de fer és col·locar-nos a la mateixa altura de l'objecte utilitzant una escala, apropar-ho el màxim possible al cos i després descendir.



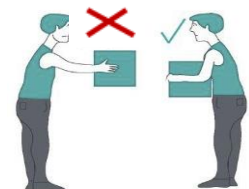
■ Deixar un objecte a terra.

- ✓ Ho farem mitjançant una flexió de genolls i el mes a prop possible del cos. De la mateixa forma que quan l'aixequem, s'ha d'evitar qualsevol participació de la columna.



■ Traslladar objectes.

- ✓ Per traslladar un objecte sempre l'haurà de col·locar el més a prop possible del tronc. També seria correcte recolzar-ho sobre una espatlla, sobre la cresta ilíaca o sobre el cap.
- ✓ La bossa ha de penjar-se creuat, o bé usar una bossa tipus motxilla.
- ✓ Les carteres dels estudiants sempre han de penjar-se amb els dos tirants, per distribuir el pes sobre les dues espatlles.
- ✓ A l'hora de traslladar les bosses de la compra, s'ha de distribuir el pes equitativament a les dues mans.
- ✓ Si utilitzem un carro, serà millor empènyer-ho que estirar-ho.
- ✓ Per moure un objecte molt pesat, per exemple un moble, l'ideal és col·locar-se amb l'esquena recolzada en ell i en aquesta posició empènyer amb les cames.



Accés a la web: Vídeo i consells sobre Higiene Postural



Per dubtes o consultes truqui
al 935656000

