

SERVICIO DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN. HIGIENE POSTURAL DE COLUMNA

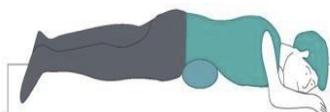
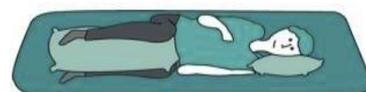
Al contrario de lo que se piensa, los problemas y dolores de espalda no son solo producto de grandes o inusitados esfuerzos, sino que pueden ser provocados por la **adopción de malas posturas y movimientos incorrectos** en la vida diaria como en el trabajo, en las tareas domésticas, etc... Aquí lo que pretendemos, es enseñarles a resolver aquellas situaciones que se dan en su vida cotidiana, de forma que no dañen su columna.

POSICIÓN EN DECÚBITO (ACOSTADO).

Características de la cama: Debemos **evitar que el colchón y el somier sean demasiado blandos**, de forma que al ceder curven nocivamente la espalda. El colchón debe ser fuerte y elástico a la vez, el somier será resistente y deberá absorber las presiones (uniforme, de madera y rígido), y el cojín, individual y no muy duro; su grosor dependerá de la posición que adoptemos y de las características físicas de cada persona.

Posiciones adecuadas a adoptar acostado

- **Boca arriba** necesitaremos dos cojines; uno fino debajo del cuello, asegurando que el eje del cuello esté en prolongación con el tronco, y otro un poco más grueso debajo de las rodillas, para corregir el aumento de la curvatura lumbar que se produce en esta posición.
- **De lado** utilizaremos una almohada gruesa de bajo de la cabeza, de manera que el cuello se mantenga en el mismo eje que el tronco. Para que la posición sea más confortable flexionaremos ambas rodillas, o bien, dejaremos la pierna de abajo extendida y la de arriba flexionada y apoyada sobre otra almohada.
- **Boca abajo**, es una posición que deberíamos evitar al dormir, ya que provoca un gran aumento de la curvatura lumbar y obliga a mantener una prolongada rotación de la columna cervical. En caso de adoptar esta posición, lo haremos sin almohada debajo de la cabeza y colocando un cojín debajo del abdomen para corregir la columna lumbar.



Cómo acostarse y levantarse de la cama

- **Para acostarnos**, primero debemos sentarnos al borde de la cama, y seguidamente inclinarse de lado ayudándose con los brazos, al mismo tiempo que subimos las piernas semiflexionadas por el lado.
- **Para levantarnos**, nos colocamos en decúbito lateral, seguidamente dejamos caer las piernas por el lado de la cama al mismo tiempo que incorporamos el cuerpo con la ayuda de los brazos.

POSICIÓN DE SEDESTACIÓN (SENTADO).

Sentado en la oficina.

- La silla deberá ser móvil, estable y regulable, para poder elegir la altura adecuada.
- La altura será la correspondiente a la distancia entre el hueco posterior de la rodilla y el suelo, de forma que la rodilla quede flexionada en ángulo recto.
- El plano del asiento será ligeramente cóncavo, acolchado y con el borde anterior redondeado, para evitar presiones sobre los vasos y nervios de las piernas.
- El respaldo deberá ser vertical, de unos 50 cm de altura y acolchado en la zona lumbar. Los apoyabrazos cortos, y si carece de ellos, podrá apoyar los antebrazos en la mesa.
- Es aconsejable el uso de un reposapiés, con una altura regulable hasta 15 cm y una inclinación de hasta 20°.
- Es importante interrumpir la posición estática de vez en cuando, es decir, dar algunos pasos.



Sentado durante el descanso.

- La silla o sillón deberá estar bien almohadillado y con el respaldo inclinado de 10 a 15° para leer y 15 a 20° para el reposo.
- También es importante que tenga apoyo para la cabeza y apoyabrazos, que no deberán ser ni muy separados ni muy altos, para evitar el sufrimiento de los hombros.
- Si levantamos las piernas, éstas deberán quedar siempre con las rodillas ligeramente flexionadas.
- Nunca mantendremos las piernas cruzadas para evitar problemas vasculares.

Cómo sentarse y levantarse de la silla.

- Para sentarnos, debemos colocarnos de espaldas a la silla y a continuación agacharnos flexionando las rodillas, con el cuerpo inclinado hacia adelante y la cabeza agachada. También podemos ayudarnos apoyando las manos sobre las rodillas.
- Para levantarnos colocamos los pies a nivel del borde anterior de la silla o un poco por detrás.
- Seguidamente inclinamos el cuerpo y la cabeza hacia delante, y apoyamos las manos en los muslos para que nos ayuden a levantarnos.

Sentado en el automóvil.

- La columna lumbar deberá quedar en posición fisiológica, para ello es necesario que el respaldo tenga forma anatómica. Las rodillas deben estar algo más elevadas que las caderas, y los pedales tienen que manejarse con simples movimientos de tobillo con el talón apoyado.

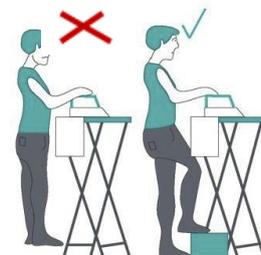


- El reposacabezas tiene una finalidad protectora, no debemos apoyarnos en él ya que esto limita la capacidad de movimiento de la cabeza.
- El control del volante se llevará a cabo con una ligera flexión de los codos.
- Para entrar en el coche, deberemos sentarnos primero lateralmente y luego girar sobre nuestras nalgas.

POSICIÓN EN BIPEDESTACIÓN (DE PIE).

Bipedestación estática (de pie sin desplazarnos).

- En este apartado podríamos incluir algunas tareas domésticas, como planchar o fregar los platos, y todas aquellas actividades profesionales que nos obligan a permanecer de pie sin movernos durante largo rato. En todos estos casos es necesario que la superficie sobre la que se trabaja (tabla de planchar, mesa, etc...), esté adaptada a nuestra altura, de tal forma no debemos flexionar el tronco hacia delante, cuando es demasiado baja, o sin tener que extenderlo en exceso, cuando es demasiado alta.
- Los pies deberían estar ligeramente separados, para aumentar la base de sustentación, y uno de ellos más elevado, apoyado sobre un reposapiés, alternando uno y otro pie, sucesivamente.
- Es importante interrumpir la posición estática de vez en cuando, dando algunos pasos o apoyándose en una pared.



- En algunos casos no será posible adaptar la superficie de trabajo a nuestra altura. Si la superficie es baja (colocar los platos en el lavavajillas, bañar a los niños en la bañera, etc...), no flexionaremos el tronco para adaptarnos a ella, sino que flexionaremos las rodillas.
- En caso que la superficie de trabajo esté muy alta (pintar la parte alta de una pared, colocar libros en una estantería, etc...), no extenderemos el tronco y los brazos, debemos usar una escalera.



Bipedestación dinámica (de pie con desplazamiento).

- Esta situación se dará principalmente en tareas domésticas, como fregar el suelo, barrer, sacar el polvo, etc..., aunque también puede haber algunas actividades profesionales en que se de las mismas circunstancias.
- A la hora de barrer o fregar, es importante tener en cuenta la longitud del palo de la escoba o fregona, que deberá ser lo suficientemente largo para poder desarrollar la actividad sin tener que flexionar el tronco.



- Si tenemos que llegar a algún rincón bajo. Nos agacharemos flexionando las rodillas. Al sacar el polvo o fregar los cristales, llegaremos a las zonas bajas mediante una flexión de rodillas y a las zonas altas utilizando una escalera.
- En todos los casos se deberá evitar los giros bruscos de tronco. Si hay que realizar giros o torsiones se llevarán a cabo con un movimiento de cadera y rodillas.
- Es importante remarcar que no se deben utilizar zapatos de tacón alto (recomendable no más de 2,5cm).

MANIPULACIÓN DE CARGAS.

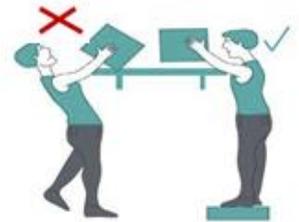
Levantar objetos.

- Para que no se lesione la columna deberá estar erguida, vertical, sin rotaciones, con la curvatura fisiológica y la musculatura abdominal contraída.
- Nos agachamos doblando las rodillas lo más cerca posible del objeto.
- Para levantarlo haremos fuerza con las extremidades inferiores sin participación de la columna.



Alcanzar un objeto elevado.

- Nunca lo haremos elevando los brazos, ya que de esta manera el objeto queda muy lejos de la columna lumbar, siendo muy difícil mantener el equilibrio.
- Lo que debemos hacer es colocarnos a la misma altura del objeto utilizando una escalera, acercarlo lo máximo posible al cuerpo y luego descender.



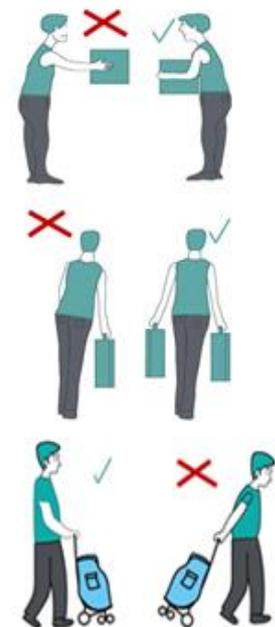
Dejar un objeto en el suelo.

- Lo haremos mediante una flexión de rodillas y lo más cerca posible del cuerpo. Al igual que al levantarlo, se debe evitar cualquier participación de la columna.



Trasladar objetos.

- Para trasladar un objeto siempre deberá colocarse lo más cerca posible del tronco, también sería correcto apoyarlo sobre un hombro, sobre la cresta ilíaca o sobre la cabeza.
- El bolso debe colgarse cruzado, o bien usar un bolso tipo mochila.
- Las carteras de los estudiantes siempre deben colgarse con los dos tirantes, para distribuir el peso sobre los dos hombros.
- A la hora de trasladar las bolsas de la compra, se debe distribuir el peso equitativamente en las dos manos. Si utilizamos un carro, será mejor empujarlo que estirarlo.
- Si utilizamos carro de la compra, es preferible empujarlo que estirarlo de él.
- Para mover un objeto muy pesado, por ejemplo un mueble, lo ideal es colocarse con la espalda apoyada en él y en esta posición empujar con las piernas.



Acceso a la web: Video y consejos sobre Higiene Postural



En caso de dudas y consultas
llame al 935656000



Xarxa Catalana d'Hospitals Sense Fum