

- MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL -

(PARA LA COLUMNA VERTEBRAL)

NORMAS DE HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMÍA

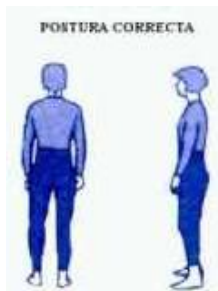
Evitar estar sentado, de pie, acostados, fregando, etc. durante largos periodos de tiempo, procurando alternar las tareas que requieran posiciones estáticas de pie, sentado o en movimiento.

Intercalar períodos de descanso entre tareas, para estirarnos, relajarnos, etc.

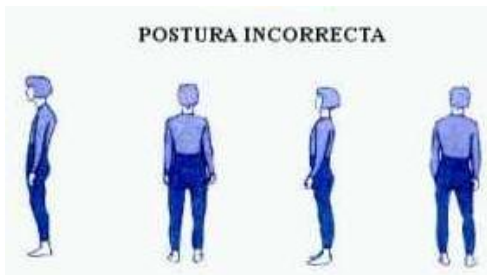
Modificar nuestro entorno, si es necesario, el mobiliario, especialmente mesas y sillas, recordando que lo blando es perjudicial (sofá, sillón, cama), adecuar la altura de los objetos, la iluminación, etc.

LA POSTURA

Una postura correcta implica mantener el cuerpo bien alineado en cualquier posición adoptada.



- **POSTURA EXCELENTE:** Cabeza y hombros están equilibrados con la pelvis, caderas y rodillas; con la cabeza erguida y la barbilla recogida. El esternón es la parte del cuerpo que está más hacia adelante, el abdomen está recogido y plano, y las curvas de la columna están dentro de los límites normales.

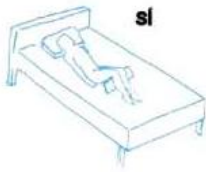


- **POSTURA MALA:** En la visión de perfil, la cabeza está hacia delante, el tórax deprimido, el abdomen en relajación completa y protuberante, las curvas raquídeas son exageradas, y los hombros están sostenidos por detrás de la pelvis.

AL ESTAR ACOSTADO

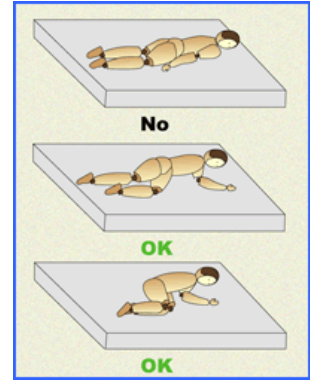
Es mejor situarse boca arriba o de lado en posición fetal. Dormir boca abajo no es recomendable.

El colchón:

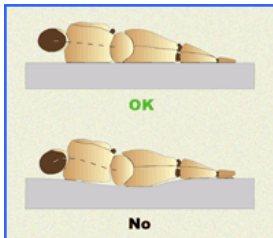
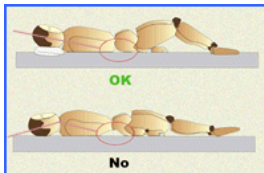


- Firme y recto, pero lo suficientemente mullido para adaptarse a las formas de la columna.
- Uno muy duro es tan perjudicial como el excesivamente blando.

- Se debe notar que la columna lumbar está apoyada, y no forma un arco por encima de él.



La almohada:

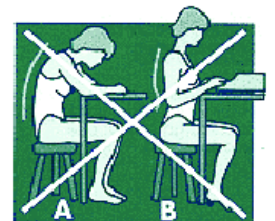


- Si duerme boca arriba, que sea relativamente fina para asegurar que la columna cervical esté alineada con la dorsal.
- Si lo hace de lado, la almohada gruesa debe mantener el cuello en el eje dorsal asegurándose de que no caiga ni rote.

AL ESTAR SENTADO

En la silla:

- Espalda erguida y alineada.
- Pies totalmente apoyados, rodillas y caderas a 90º.
- Sentarse lo más atrás posible, con la espalda firmemente apoyada, especialmente la zona lumbar
- Evitar asientos blandos, sin respaldo y los demasiado grandes o pequeños
- Evitar giros parciales, hacerlo con todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45´.



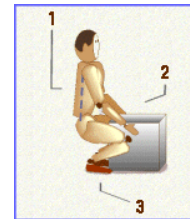
- En el coche:

- Adelantar el asiento para llegar a los pedales sin estirar las piernas.
- Espalda completamente pegada al respaldo.
- Rodillas y caderas a 90°.
- Coger el volante con las dos manos dejando los brazos semiflexionados.
- Para entrar en el coche siéntese con los pies fuera, para introducirlos después, primero uno y luego el otro, girando al tiempo todo el cuerpo.



AL CARGAR PESO

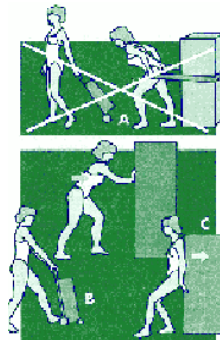
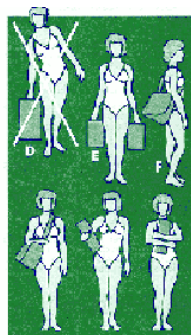
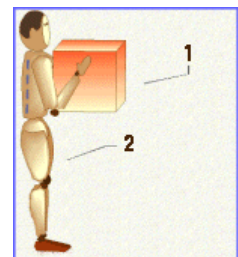
Doblar las rodillas, no la espalda, y tener un apoyo firme de pies.



Levantar los objetos solo hasta la altura del pecho y llevarlos pegados al cuerpo.

Repartir el peso por igual entre ambos brazos.

Mejor empujar los objetos que tirar de ellos.



AL ESTAR DE PIE

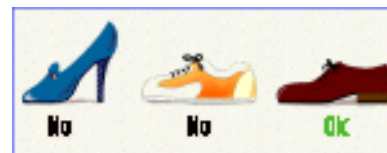
Mantenga un pie en alto y apoyado. Cambie la postura tan frecuentemente como pueda.

No esté de pie si puede estar andando.



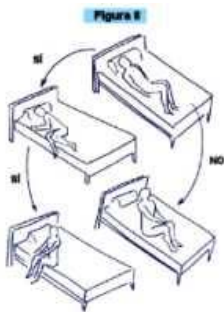
Si debe trabajar con sus brazos mientras está de pie, hágalo a una altura adecuada.

Evite los zapatos de tacón alto y los que son completamente planos. Un tacón de 1.5 a 3 cms. suele ser adecuado.



AL LEVANTARSE Y AL SENTARSE

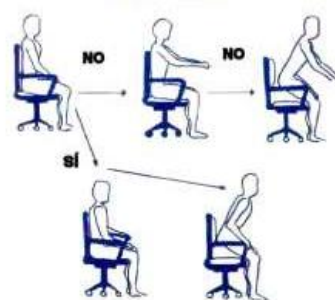
De la cama:



- Flexionar primero las rodillas.
- Girar para apoyarnos en un costado.
- Incorporarnos de lado hasta sentarnos, ayudándonos del apoyo en los brazos.
- Para acostarse hacer lo mismo pero al revés.

De la silla:

- Primero apoyar las manos en el reposa brazos, borde del asiento, muslos o rodillas.
- Desplazarse hacia el borde anterior del asiento, retrasando ligeramente uno de los pies, que sirve para apoyarnos e impulsarnos para levantarnos.
- Para sentarnos, debemos usar también los apoyos, y dejarnos caer suavemente



AL ESTAR INCLINADO

Es una mala postura, por lo que lo mejor es no hacerlo .

Mantener siempre flexionadas las rodillas, y adelantar un pie.

Ayudarnos con las manos si hay un mueble o pared cerca.



Antonio Durán Tenreiro
Fisioterapeuta Col. N^o M-1330
Osteópta C.O.