

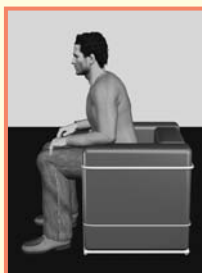
SOLUCIONES AL DOLOR

NORMAS DE HIGIENE POSTURAL DE LA COLUMNA

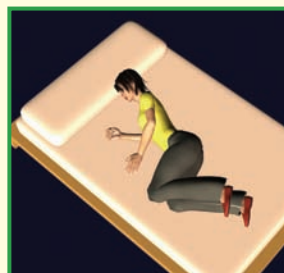
POSTURAS BÁSICAS



CORRECTO: cambiar de postura frecuentemente, cargando el peso alternativamente en una y otra pierna • pie apoyado sobre objeto o reposapiés • zapatos con tacón de 3-4 cm. **INCORRECTO:** permanecer mucho tiempo de pie sin moverse • tacones altos y zapatos planos.



CORRECTO: pies apoyados completamente en el suelo • rodillas a la misma altura que las caderas • asiento con buen apoyo lumbar a la altura de las últimas costillas. **INCORRECTO:** sentarse al borde de la silla e inclinarse hacia delante • las rotaciones aisladas del tronco.

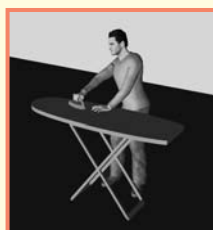


CORRECTO: cuerpo en posición lateral con las piernas flexionadas o boca arriba con las piernas flexionadas y una almohada bajo las rodillas • cambiar de postura frecuentemente • colchón firme y almohada que mantenga la unión cervical-dorsal en un ángulo razonable. **INCORRECTO:** dormir en posición boca abajo.

OTRAS ACTIVIDADES



CORRECTO: mesa a la altura de los codos • utilizar sillas giratorias y con apoyo lumbar regulable • pies apoyados en el suelo o en reposapiés • pantalla del ordenador en posición frontal y a la altura de los ojos. **INCORRECTO:** doblar la columna hacia delante • sentarse al borde de la silla • girar el tronco lateralmente.



CORRECTO: mantener la columna recta • utilizar un objeto reposapiés, apoyando uno y otro pie alternativamente. **INCORRECTO:** rotaciones del tronco.



CORRECTO: utilizar el reposacabezas y apoyo lumbar • sillón ligeramente inclinado hacia atrás • distancia del volante tal que los codos y rodillas estén un poco flexionados. **INCORRECTO:** rotación vertebral y posturas forzadas al maniobrar marcha atrás sin utilizar los retrovisores.

MANIPULACIÓN DE CARGAS

CORRECTO: utilizar un Objeto (taburete, escalera, etc...) para realizar cualquier actividad que requiera alzar las manos por encima de la cabeza.
INCORRECTO: hiperextensión de la columna.

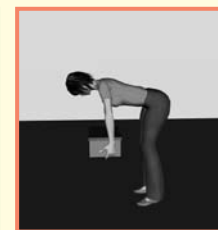
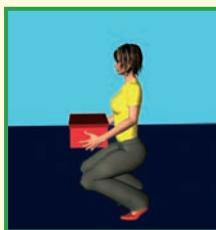


CORRECTO: apoyar la espalda contra el objeto y empujar hacia atrás.
INCORRECTO: empujar con inclinación del tronco hacia delante.



CORRECTO: repartir el peso de las bolsas entre los dos brazos.
INCORRECTO: llevar peso sobre un solo lado, con inclinación lateral del tronco.

CORRECTO: empujar hacia delante, manteniendo la columna recta.
INCORRECTO: arrastrar hacia atrás.



CORRECTO: flexionar ambas rodillas para agacharse y acercar el peso al cuerpo lo máximo posible. ponerse en pie a continuación extendiendo las rodillas. **INCORRECTO:** levantar pesos flexionando la columna hacia delante con las piernas estiradas.