



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



CONSEJOS SALUDABLES PARA EL CUIDADO DE SU ESPALDA

Introducción

La columna vertebral es una estructura ósea longitudinal resistente y flexible, situada en la parte media y posterior del tronco, desde la cabeza hasta la pelvis, envuelve y protege la medula espinal, tiene además discos intervertebrales que son los que ayudan a soportar el impacto al realizar actividades como caminar, correr, saltar y movimientos de flexión y extensión de la columna.

La columna vertebral está dividida en 4 regiones:



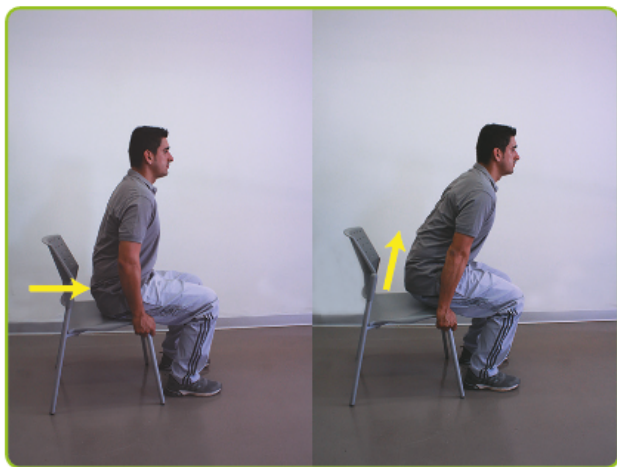
Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si los sometemos a esfuerzos que no están acostumbrados a resistir, como son movimientos repetitivos, carga de peso, empujar objetos pesados y en general malos hábitos posturales durante actividades de la vida diaria.

POSTURAS BÁSICAS

A continuación proporcionaremos algunos consejos saludables para el cuidado de su espalda durante las actividades de la vida diaria, que van encaminadas a mejorar los hábitos posturales.

Actividades de la Vida Diaria:

Sentarse y levantarse de la silla



Al sentarse o levantarse de una silla, doble sus rodillas y haga la fuerza con los músculos de las piernas y no con los de la espalda. La columna debe permanecer recta.

En su casa o en su trabajo, siéntese en una silla recta con espaldar firme. No use sofá o sillas blandas, ni sillas mecedoras o con rodachines; tampoco sillas muy altas o muy bajas.

Siéntese de manera que sus caderas queden recostadas al espaldar del asiento para que puedan sostener el peso del tronco. La espalda debe descansar en el espaldar del asiento y las rodillas deben quedar más altas que las caderas. Para esto puede utilizar un banquito para los pies.

Posturas correctas al dormir



Cuando vaya a dormir, acuéstese de medio lado usando 3 almohadas de la siguiente manera: una en la cabeza, otra abrazándola y otra en medio de las piernas. O también puede acostarse boca arriba con una almohada debajo de las rodillas y otra debajo del cuello.



Al acostarse, siéntese primero al borde de la cama manteniendo la columna recta y ayúdese con sus brazos hasta quedar acostado de medio lado, a medida que sube a la cama sus piernas con las rodillas dobladas. Luego gire hasta quedar boca arriba. Al levantarse de la cama, efectué los mismos pasos en forma contraria.



Higiene y Autocuidado



No permanezca en la misma posición períodos largos, apóyese cambiando el peso del cuerpo de un pie a otro, o utilice un banquito. La columna debe permanecer recta. Mientras se afeita, se cepilla o se maquilla, conserve su postura sin inclinarse hacia el espejo.

Nunca incline el tronco hacia atrás apoyándose en las manos sobre la cintura.

Manejo de Peso (levantar y empujar)

Al alzar o descargar objetos, separe los pies para tener una buena estabilidad, mantenga la espalda recta, doble las caderas y las rodillas y efectúe la fuerza con los músculos de las piernas y no con los de la espalda. Mantenga la carga cerca a su cuerpo y frente al pecho (carga de peso máximo de 15 - 20 kgs) Al empujar un objeto, hágalo doblando caderas y rodillas, manteniendo la espalda recta.



Actividades en el hogar



No barra ni trapee, ni use aspiradora cuando su espalda tenga algún problema. La posición correcta para barrer o trapear es separar los pies, doblar caderas y rodillas y mantener la espalda recta, siempre en dirección vertical. No utilice trapeadores o escobas con palos cortos porque debe inclinarse demasiado y puede producirle dolor. Para alcanzar lugares bajos (camas o mesas), lo indicado es flexionar las rodillas y mantener la espalda recta, sin encorvar la espalda.



Si necesita colocar o recoger algún objeto de una estantería a un nivel más alto que el de sus ojos, utilice un banquito o escalera, o pida la ayuda de otra persona. Los objetos pesados deben colocarse en la parte inferior de la estantería.



Ejercicios de estiramiento región lumbar

1. Acuéstese boca arriba con ambas rodillas estiradas.
2. Eleve una pierna al pecho y abracela con las manos por detrás de la rodilla.
3. Mantenga esta posición por 20 segundos.
4. Relájese.
5. Repítalo 5 veces en cada lado.



1. Acuéstese boca arriba con ambas rodillas dobladas.
2. Eleve ambas piernas hacia el pecho y abrácelas por detrás de las rodillas.
3. Mantenga esta posición por 20 segundos.
4. Relájese.
5. Repítalo 5 veces.



1. Acuéstese boca arriba cerca del borde de la cama, llevando las rodillas hacia el pecho.
2. Lentamente baje una pierna, manteniendo la rodilla doblada, hasta que sienta que la parte de arriba de la cadera o del muslo está estirada.
3. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese.
4. Repítalo 5 veces en cada lado.



1. Acuéstese boca arriba con ambas rodillas dobladas.
2. Cruce una pierna encima de la otra.
3. Tire la rodilla opuesta hacia el pecho hasta que sienta que el área de las nalgas o la cadera se estira.
4. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese.
5. Repítalo 5 veces en cada lado.





1. Acuéstese boca arriba con ambas rodillas dobladas.
2. Deje ambas piernas estiradas sobre la camilla o cama y eleve a tolerancia una pierna con la rodilla completamente estirada con ayuda de una tira de estiramiento o sabana.
3. Mantenga esta posición por 20 segundos. Relájese.
4. Repítalo 5 veces en cada lado.
5. Recuerde no dejar de respirar.

Ejercicios de movilidad de la columna

Estos ejercicios están orientados a movilizar las articulaciones a nivel lumbar, fortalecer los músculos extensores de la columna, los abdominales, los glúteos y corregir la estática lumbar.



1. Acuéstese boca arriba con las piernas flexionadas y los brazos en cruz a la altura de los hombros.
2. Doblar las rodillas sobre el pecho, después con una rotación del tronco apretar las rodillas juntas contra el suelo lo más cerca posible del brazo (sin despegar el hombro opuesto del suelo), volver las rodillas contra el pecho y después volver a la posición de partida.
3. Asegúrese de no dejar de respirar.
4. Repítalo 10 veces.



1. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas, los pies planos en el piso o la colchoneta, y los brazos a los lados del tronco; los pies deben estar separados y las rodillas deben estar un poco más juntas que los pies.
2. Pegue la parte posterior de la espalda contra el piso. Esto hace que las caderas se inclinen hacia adelante. Eleve la cola del piso y bájela suavemente.
3. Asegúrese de no dejar de respirar.
4. Repítalo 10 veces.



1. Ubíquese en posición cuadrúpeda.
2. Eleve la pierna y mano contrarios.
3. Doblar una rodilla sobre el pecho encorvando mucho la espalda y extender la pierna hacia atrás.
4. Asegúrese de no dejar de respirar.
5. Repítalo 10 veces en cada lado.



1. Acuéstese boca abajo con las piernas extendidas y el antebrazo debajo de la frente .
2. Levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta.
3. Asegúrese de no dejar de respirar.
4. Repítalo 10 veces en cada lado.

Ejercicios de fortalecimiento

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y las manos apoyadas en la camilla.
2. Contraer los músculos abdominales para empujar las costillas y espalda contra la camilla.
3. Asegúrese de no dejar de respirar.
4. Mantenga esta posición por 10 segundos.
5. Relájese.
6. Repítalo 10 veces



1. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y las manos apoyadas en la camilla.
2. Estire una pierna a 45° y mantenga esta posición por 10 segundos.
3. Relájese.
4. Repítalo 10 veces en cada lado.





Las zonas de trabajo son aquellos espacios imaginarios que emplea el trabajador para desempeñar su labor.

Se clasifican en zona mínima (la cual comprende el movimiento que se realiza con los brazos flexionados y pegados al tronco) y zona máxima (definida por el movimiento que realizan los brazos extendidos).

En el escritorio, los objetos deben estar al alcance de las manos, sin tener necesidad de realizar movimientos de la columna como rotaciones, flexiones laterales o extensión.

Al sentarse frente al computador, se debe tener en cuenta que el monitor debe estar a la altura de los ojos y que la distancia del monitor a la cabeza debe ser de 45 a 50 cms.

La espalda debe mantenerse recta, los codos flexionados a 90° y las muñecas en neutro.

Además, debe utilizar apoya muñecas y apoya codos. Para conducir, empuje el asiento del conductor hacia adelante de manera que sus caderas queden recostadas al espaldar del asiento. Su espalda también debe descansar sobre éste, sus rodillas deben quedar más altas que sus caderas. El timón y los pedales deben alcanzarse con facilidad.

www.valledelili.org

Fundación Valle del Lili
Carrera 98 No. 18-49
Teléfono: (57)(602) 331 90 90 Ext. 3234

Agosto/2017