

Recomendaciones posturales

1 Cómo tumbarse e incorporarse de forma correcta

Reposo en cama rígida, con una superficie rígida entre el colchón y el somier o somier de lamas o canapé con colchón duro.

Cómo tumbarse de forma correcta: siéntese al borde de la cama, coloque ambas manos sobre ella mirando hacia la almohada, apóyese en los brazos y baje lentamente la cabeza y el tronco a la vez que eleva las piernas, hasta quedar en reposo de lado. **Posteriormente, adopte una de las posturas correctas para descansar** (ver punto 2).



Cómo incorporarse de forma correcta: póngase de lado al borde de la cama flexionando las rodillas, a la vez que baja las piernas eleve el tronco ayudándose con los brazos, así se quedará sentado. Después póngase de pie.

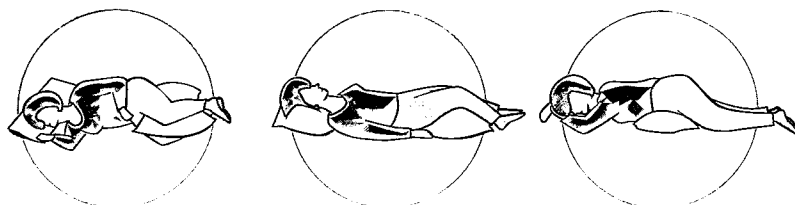


2 Posturas para descansar

Dormir boca abajo no es recomendable, pues al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar, si no puede dormir de otra forma, debería intentar hacerlo ligeramente de costado.

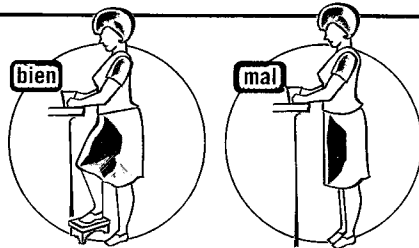
La postura boca abajo es la menos recomendada; si se adopta debe colocarse una almohada debajo de la parte inferior del abdomen.

Las posturas más correctas para dormir: de lado, con las piernas flexionadas y una almohada entre las rodillas; y boca arriba, con una almohada bajo las rodillas para corregir la curvatura lumbar.

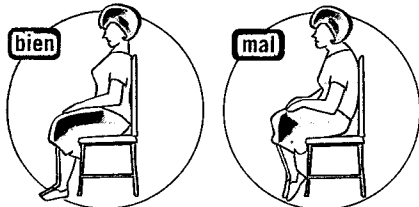


3 Conductas posturales

La higiene postural y la ergonomía sirven para prevenir los dolores de espalda, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias. Es conveniente tomar conciencia de la necesidad de mantener la columna alineada para prevenir la aparición de dolor y de contracturas musculares.



Posición de pie: estar de pie, parado y quieto, es dañino par la espalda. Si debe hacerlo, para evitar dañarla y protegerla debe seguir estas normas: evite el aumento de la curvatura de la zona lumbar. Para ello es mejor apoyar un pie en una altura diferente (banquillo de unos 10-15 cm de altura) y contraer los músculos abdominales de manera intermitente al tiempo que se llevan los hombros hacia atrás. **Cambie periódicamente de pie.**

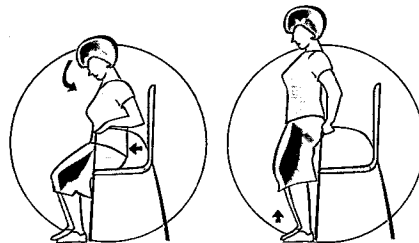


Posición de sentado: Siéntese en una silla recta, dura y no excesivamente baja, de forma que el largo de sus muslos estén apoyados en ella. Las rodillas deben estar niveladas con sus caderas, los pies apoyados en el suelo o en un pequeño soporte y la espalda y el cuello formando línea recta. No cruce sus piernas.

4 Cómo sentarse y levantarse de forma correcta

Forma de sentarse en una silla: siéntese despacio, no se desplome. De espaldas a la silla ponga en contacto la parte posterior de las piernas con la silla, gire la barbilla hacia abajo, flexione las rodillas, y apoyándose con las manos en los reposabrazos (si los hubiera) descienda lentamente hasta el borde de la silla; después coloque el cuerpo en el asiento pegándolo bien al respaldo.

Forma de levantarse de una silla: apóyese con los brazos, deslice el cuerpo hacia el borde de la silla, con la barbilla hacia abajo y manteniendo la inclinación de la pelvis, estire las rodillas y elévese de la silla con las piernas.



5 Cómo transportar objetos

Para transportar objetos es mejor empujarlos en un carrito (de la compra etc.). Si lleva bolsas en la mano es mejor repartir el peso entre los dos brazos y si es un objeto solo llevarlo cogido contra el pecho.

