

TABLAS Y CONSEJOS

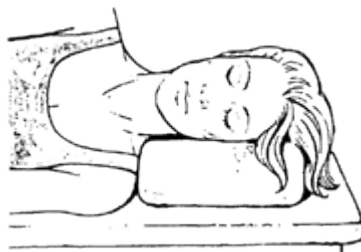
Postura correcta para mantener la espalda sana

El 90% de las molestias de espalda se producen por una alteración de la postura y el movimiento. Aunque parezca que el dolor de espalda sucede de repente, la evolución es larga y a menudo comienza en la infancia. El reaprendizaje de la postura correcta y movilidad natural puede liberar a la espalda del dolor.

Si se aprende como estar correctamente sentado o de pie se tendrá más éxito que con 15 minutos de gimnasia diaria ya que tras la gimnasia Ud. volverá a sentarse de forma encorvada delante del escritorio, máquina de coser, pupitre etc.

Forma correcta de estar tumbado

- De espalda: Separar las piernas y colocar un pequeño cojín debajo de la curvatura lumbar.
- De costado: Estirar la pierna inferior y llevarla hacia atrás y doblar la pierna superior.
- Evitar dormir boca abajo porque provoca hiperextensión de la columna.



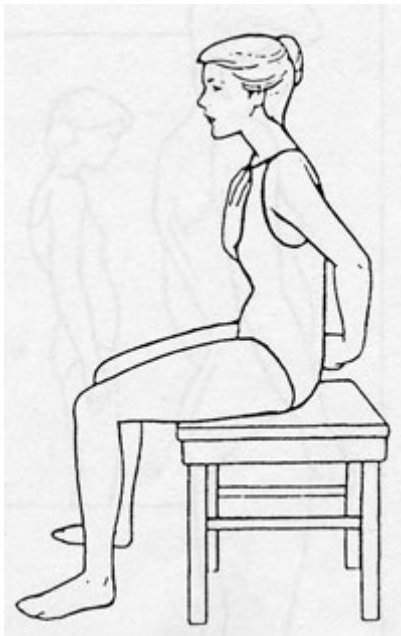
Forma correcta de estar sentado

- Primero sentarse de forma errónea con la espalda encorvada. Luego enderezamos la pelvis sin intentar erguir la espalda de forma consciente.
- Ahora ponemos el dorso de la mano en la zona lumbar para poder sentir muy bien el movimiento de la pelvis. Se repite lentamente varias veces hasta que resulte natural (mejor hacerlo delante de un espejo). Si se actúa correctamente todo el tronco se endereza sin esfuerzo y por sí solo, la columna cervical se extiende y sostiene la cabeza de forma correcta, es decir sin levantar la barbilla

en el aire. Es preciso no olvidar esta postura a lo largo del día. No se conseguirá enseguida pero se tendrá cada vez más conciencia de la postura incorrecta.

Recomendación especial:

- Es muy peligroso para personas con piernas largas sentarse con las piernas cruzadas o "enrolladas" ya que esto cansa la espalda y la curva hacia atrás.
- También es conveniente observar cómo están sentados los demás pues se comprobará a menudo lo erróneo de las posturas y por qué tantísima gente tiene dolores de espalda.



Postura incorrecta sentado



Postura correcta sentado

Cómo deben ser los muebles para sentarse correctamente

- Altura idónea: El ángulo de la articulación de las piernas con la pelvis ha de ser de 90° o un poco más, nunca menor. La flexión de rodillas igual.
- Menor utilizar sillas o taburetes regulables.
- El respaldo debe tener su punto de apoyo en la zona lumbar y no debe ser más alto que los omóplatos. Un respaldo alto (por ejemplo sillones) empujan la cabeza hacia delante.

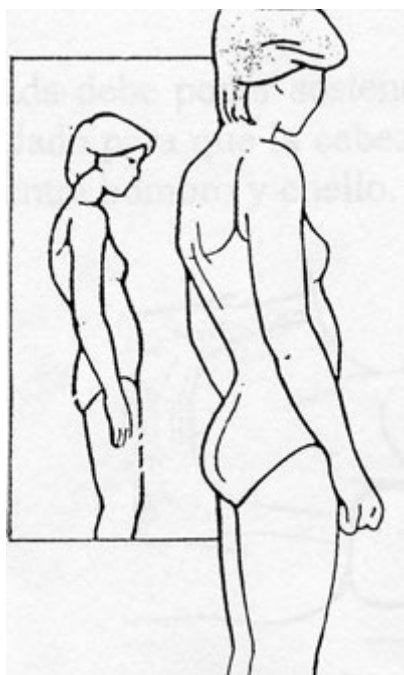
- Ni las sillas ni asientos de coches deben inclinarse hacia atrás. Si bajan atrás deben nivelarse con un cojín duro en forma de cuña.

Forma correcta de estar de pie

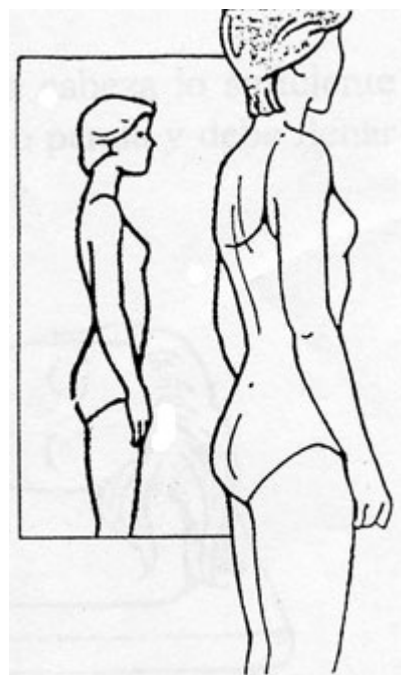
- Controlar la postura delante de un espejo.
- Los pies han de estar separados por la anchura de un pie aproximadamente y controlar si el peso está repartido entre ellos.
- Controlamos que las rodillas no estén hiperextendidas es decir hacia atrás, que los triángulos de la cintura entre brazos y cuerpo estén iguales, que los hombros estén a la misma altura. Observar si la cabeza está perpendicular al cuerpo o ligeramente inclinada hacia un lado.
- Es importante que no intentemos corregir errores durante el chequeo. Lo que se pretende es conocer nuestro patrón de postura actual y así poder modificarlo si es necesario.
- Empezaremos a corregir la postura desde abajo, repartimos el peso en ambos pies, corregimos la posición de las rodillas, relajamos los hombros, llevamos la barbilla ligeramente en dirección al cuello y nos vamos enderezando poco a poco. Podemos coger un palo y lo sostenemos entre las manos sobre la cabeza y los codos doblados en ángulo recto. Imaginamos que queremos alargar el palo en sus extremos. Notaremos como se va tensando toda la cintura escapular especialmente los músculos entre los omóplatos. Podemos relajarnos y volver a hacerlo varias veces.
- Nos observamos de lado frente al espejo. Posición de las rodillas. Miramos si la pelvis está muy adelantada si el vientre parece abombarse. ¿Está la espalda curvada hacia atrás a nivel del tórax? ¿Están inclinadas hacia delante la cabeza y el cuello?
- La postura correcta se reconoce fácilmente por la sensación de ausencia de todo esfuerzo.



ALMA
fisioterapia



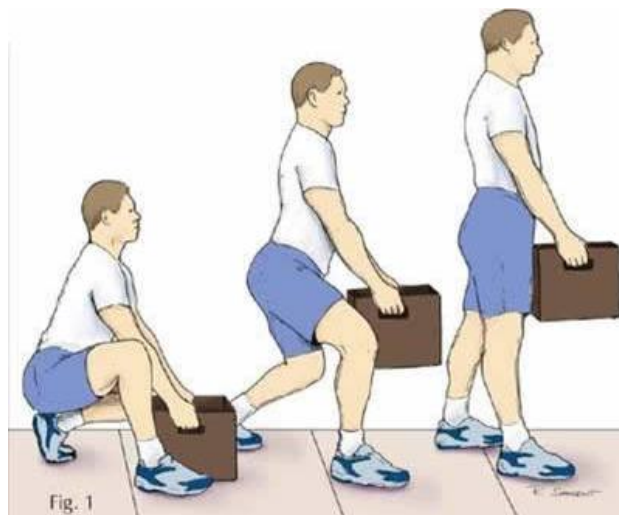
Postura incorrecta de pie



Postura correcta de pie

Normas generales de elevación de cargas

1. Separar los pies, uno al lado del objeto y otro detrás.
2. A partir de la posición de agachados (posición de sentados), mantener la espalda derecha (que no siempre es vertical).
3. Una espalda derecha hace que la espina dorsal, los músculos y los órganos abdominales estén en alineamiento correcto.
4. Se minimiza la comprensión intestinal que causa hernias.
5. Cuello y cabeza deben seguir la alineación de la espalda.
6. Dedos y manos han de extenderse por el objeto para ser levantados con la palma. Los dedos solos, tienen poca potencia.
7. Acercarse al objeto, brazos y codos al lado del cuerpo. Si los brazos están extendidos, pierden mucha de su fuerza. El peso del cuerpo está concentrado sobre los pies. Comenzar el levantamiento con un empuje del pie trasero.
8. Para evitar la torsión del cuerpo, pues es la causa más común de lesión de la espalda, se ha de cambiar el pie delantero en la dirección del movimiento.
9. Si el objeto es demasiado pesado para una persona, deben coordinarse entre ellos contando, uno, dos, tres, arriba.



Ejercicios respiratorios

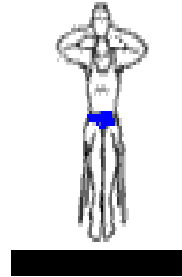
Los ejercicios respiratorios ayudan a mejorar la capacidad respiratoria, contribuyen a evitar la aparición de enfermedades bronquiales y pulmonares así como la anquilosis de las vértebras torácicas.

Inspirar: Es coger aire y se debe de hacer lentamente por la nariz.

Espirar: Es soltar el aire y se debe de hacer lentamente por la boca.

Realice estos ejercicios 2 veces al día en períodos aproximados de quince minutos.

1. Inspire por la nariz, con la boca cerrada, moviendo lentamente los codos hacia atrás, cuando llegue atrás traiga los codos hacia delante, espirando lentamente por la boca. Flexione el cuerpo hacia adelante aproximando los codos hasta lograr contactar con las rodillas, espirando profundamente, luego eche los codos hacia atrás e inspire lentamente.



2. Sentado con una mano detrás de la nuca y la otra en la cintura inspire profundamente, eche el codo hacia atrás y espire, luego flexione el cuerpo hacia delante, tocar con el codo la rodilla opuesta, espirando al mismo tiempo, cambie de brazos y repita la misma operación.



3. Con los brazos en cruz inspire profundamente y lentamente vaya bajando los brazos espirando.



4. Coloque una mano en la cintura y la otra estirada por encima de la cabeza e inspire profundamente, baje la mano lentamente y espire, luego cambie de brazos y repita la misma operación.



5. Coloque una mano en la cintura y la otra estirada hacia el suelo espirando profundamente, suba la mano hacia la cadera e inspire, luego cambie de brazos y repita la misma operación.



Repita estos movimientos 10 veces con ambos brazos.

Tabla de ejercicios generales de espalda



De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado y al otro, ayudándonos de la mano. 10 segundos a cada lado

De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho. 20 segundos.



De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano. 10 segundos a cada lado.

De pie o sentados, entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo. 20 segundos.



Con las piernas ligeramente separadas y las manos en la cintura, inclinar la espalda, los hombros y la cabeza hacia atrás. 10 segundos.

Mover los hombros hacia arriba y hacia atrás. 10 veces.



Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante. 15 segundos.

De pie, con el brazo extendido en posición horizontal, con el cuerpo girado, nos agarramos a una columna y giramos el torso para estirar. 15 segundos con cada brazo.



Entrelazamos los dedos detrás de la espalda. Giraremos lentamente los codos hacia adentro, mientras se estiran los brazos. Se levantan los brazos por detrás hasta notar el estiramiento de los hombros, el pecho o los mismos brazos. Mantendremos el pecho sacado y la barbilla hacia adentro. 15 segundos.

Sentado sobre los talones, bajar los hombros como si se quisiera tocar con ellos el suelo. 10 segundos.



Ponerse a cuatro patas y estirar un brazo de un lado a la vez que se estira la pierna del lado contrario. Repetir lado opuesto.

Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas sobre el pecho. Sujete los muslos con las manos, por detrás de las rodillas y lleve los talones hacia las nalgas. Lleve las rodillas hacia el pecho, elevando las caderas y separándolas del suelo. En esa posición, extienda las piernas para evitar espasmos musculares o posibles dolores. 20 segundos.

