

HIGIENE POSTURAL



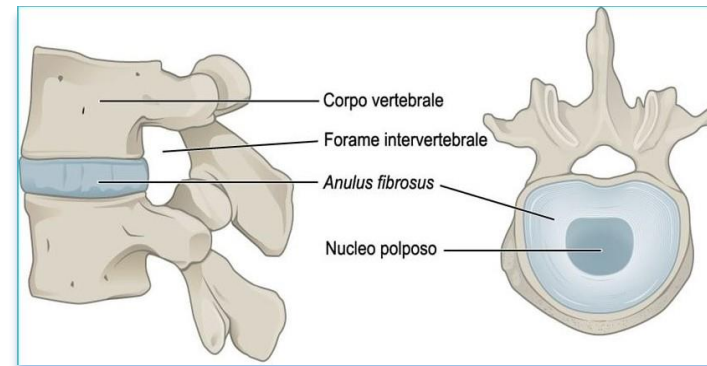
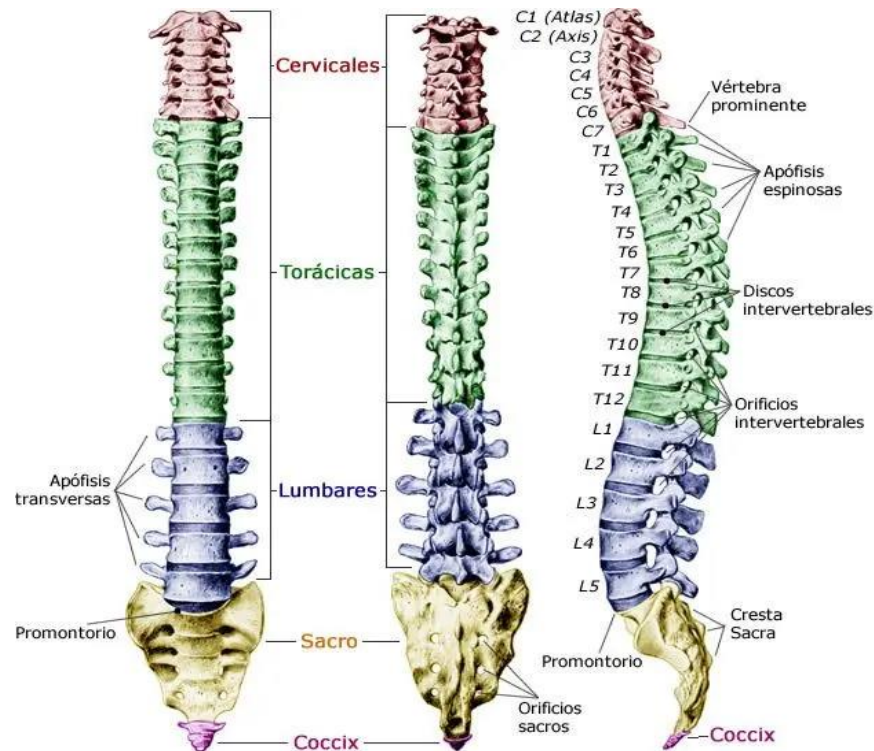
Minerva del Pozo
Fisioterapeuta Centro Miguel Montalvo

HIGIENE POSTURAL

- Es el conjunto de normas cuya función principal es mantener la postura correcta del cuerpo durante la realización de las actividades de la vida diaria como el dormir, barrer, levantar cargas, etc.
- Previniendo y evitando lesiones en el sistema musculoesquelético y dolores de espalda.

• La columna vertebral:

- Está formada por las vértebras y los discos intervertebrales.
- Los discos intervertebrales actúan como amortiguadores de la columna y le aportan flexibilidad.
- Curvaturas fisiológicas normales: lordosis cervical, cifosis dorsal y lordosis lumbar.
- Soporta el peso del cuerpo y protege a la médula espinal.

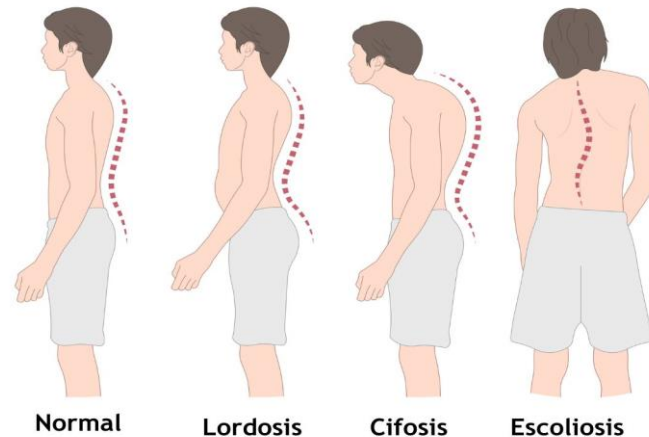


El canal espinal, es un conducto en la columna vertebral que protege la médula espinal, los nervios, las membranas que los recubren y el líquido que protege las estructuras neurológicas, llamado líquido céfalo raquídeo.



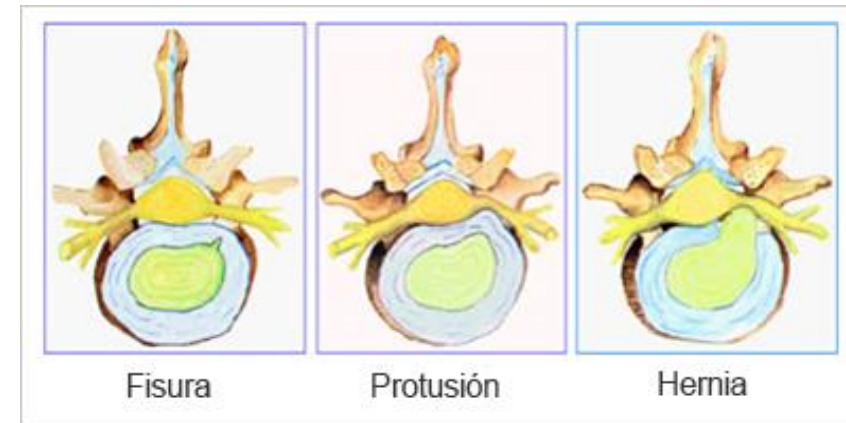
Lesiones musculoesqueléticas

- **Algias vertebrales:** dolor o molestias a nivel de la columna cervical (cervicalgia), dorsal (dorsalgia) o lumbar (lumbalgia).
- **Alteraciones musculares:** Fatiga, distensión, espasmos o contracturas.
- **Rectificación vertebral:** es la disminución de la curvatura fisiológica en la columna vertebral, mayormente se evidencia a nivel de la columna cervical.
- **Cifosis:** se refiere al aumento de la curvatura normal fisiológica de la columna dorsal.
- **Escoliosis:** hace referencia a la condición en que la columna vertebral se curva hacia un lado.



Lesiones musculoesqueléticas

- **Protusiones discales:** Abombamiento del disco intervertebral.
- **Hernias Discales:** se refiere a la salida del núcleo pulposo que se encuentra dentro del disco intervertebral.



- **Ciática:** es la presencia de dolor producto de la compresión del nervio ciático en la región lumbosacra. Cuando el nervio ciático o las raíces nerviosas que lo componen están pinzados, inflamados o lesionados, el dolor (ciática) puede irradiarse a lo largo del nervio ciático desde la zona lumbar hasta el pie.

En general, **la Columna sufre principalmente:**

- Cuando nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentado o acostado.
- Cuando adoptamos determinadas posturas que aumentan sus curvas fisiológicas.
- Cuando realizamos grandes esfuerzos, o pequeños, pero muy repetidos.
- Cuando realizamos movimientos bruscos o adoptamos posturas muy forzadas.

MEDIDAS BÁSICAS DE HIGIENE POSTURAL

- **Organizar nuestras actividades de forma que:**

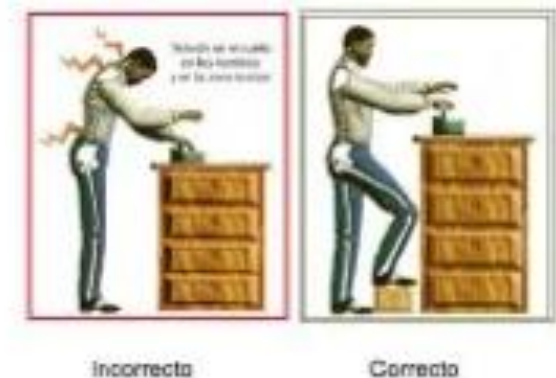
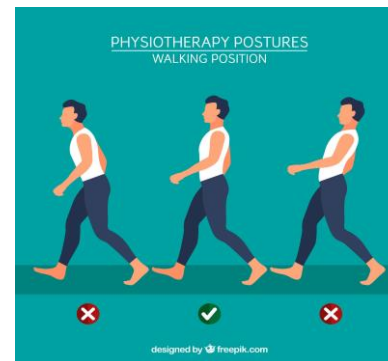
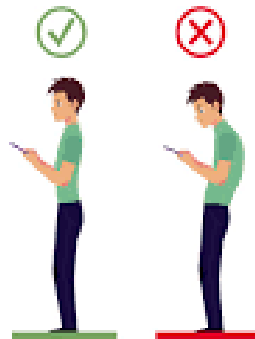
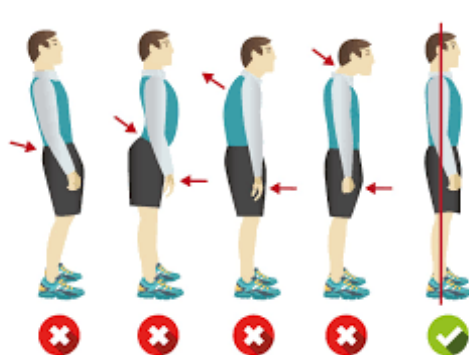
- No estemos sentados, de pie, acostados, etc. durante largos períodos de tiempo, procurando alternar las tareas que requieran posiciones estáticas de pie, sentado o en movimiento; repartir la tarea en varios días.
- Intercalar períodos de pequeños descansos entre tareas, nos servirán para estirarnos, relajarnos, etc.
- Modificar de nuestro entorno, sí es necesario, el mobiliario, especialmente mesas y sillas, adecuar la altura de los objetos, la iluminación, etc.

- **Hacer deporte y ejercicio** que fomente que la musculatura de la espalda sea potente, resistente y elástica. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno.

- **Mantenerse activo y evitar estar todo el día sentado.** De lo contrario, disminuirá la fuerza en la musculatura de la espalda y aumentará el riesgo de sufrir dolor.

- Al **estar de pie** (bipedestación):

- La columna debe estar recta, los hombros relajados y la cabeza y el tórax erguidos.
- Es importante cambiar la postura frecuentemente, no estar de pie parado si podemos caminar cada poco tiempo.
- Si tenemos que estar mucho tiempo de pie se recomienda apoyar un pie sobre un escalón o reposapiés e ir alternando entre un pie y otro.
- Si trabajamos en bipedestación prolongada y debemos utilizar los brazos se debe realizar en una altura adecuada, flexionando las piernas si es a baja altura para mantener la espalda recta y evitando movimientos repetitivos de inclinación o lateralización del tronco.
- El calzado es importante. Debemos evitar los zapatos de tacón alto o los zapatos completamente planos. Se recomienda usar calzado con un pequeño tacón de entre 2 - 4 cm.



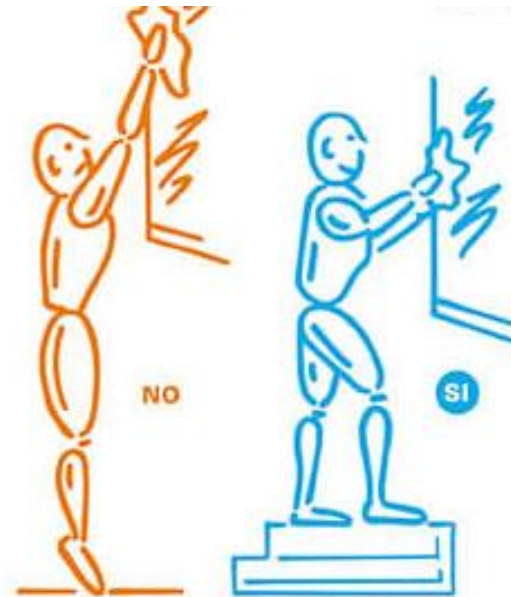
- Tareas domésticas:

- Barrer o pasar la aspiradora: Mantener la espalda lo más recta posible. Para acceder a zona difíciles flexionar las piernas apoyando una o dos rodillas en el suelo si fuera necesario.
- Planchar: Evitar planchar mucha ropa a la vez, repartir en varios momentos o días. La tabla debe estar a la altura de la cadera. Mantener la espalda recta. Apoyar un pie sobre un escalón e ir alternando.
- Fregar: Espalda recta. Apoyar un pie sobre un escalón e ir alternando.
- Lavarse los dientes: Con una ligera flexión de rodillas y apoyados en el lavabo.



- Tareas domésticas:

- Hacer la cama: Con flexión de piernas y la espalda recta. Si es posible es mejor hacerla por los dos lados en vez de estirarnos.
- Limpiar cristales: Evitar estirarnos en posición forzada o de puntillas. Usar una escalera o taburete estable para alcanzar zonas altas.



- Manipulación de cargas:

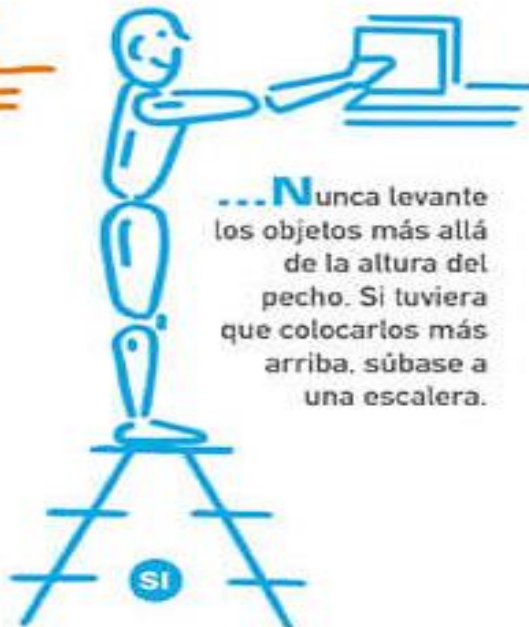
...**A**gáchese, flexionando las rodillas, espalda recta, pies ligeramente separados y lo más cerca posible al objeto a cargar. Levante el peso estirando las piernas con la espalda recta y manteniendo el peso lo más cerca posible del cuerpo.



...**S**i lleva bolso colóquelo en bandolera. Si lleva mochila debe ir centrada en la espalda y con las dos asas puestas.

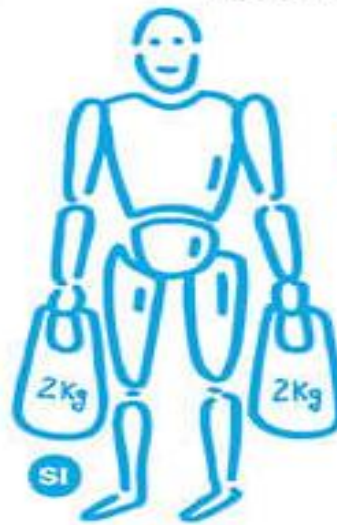


...**P**ara transportar mucho peso, es mejor llevarlo en un carro de ruedas y empujarlo con las dos manos.



...**N**unca levante los objetos más allá de la altura del pecho. Si tuviera que colocarlos más arriba, súbase a una escalera.

...**S**i transporta bolsas o paquetes, repártalos entre los dos brazos y procure que el peso no supere los 2 kg. en cada brazo.



- Permanecer sentado (sedestación):

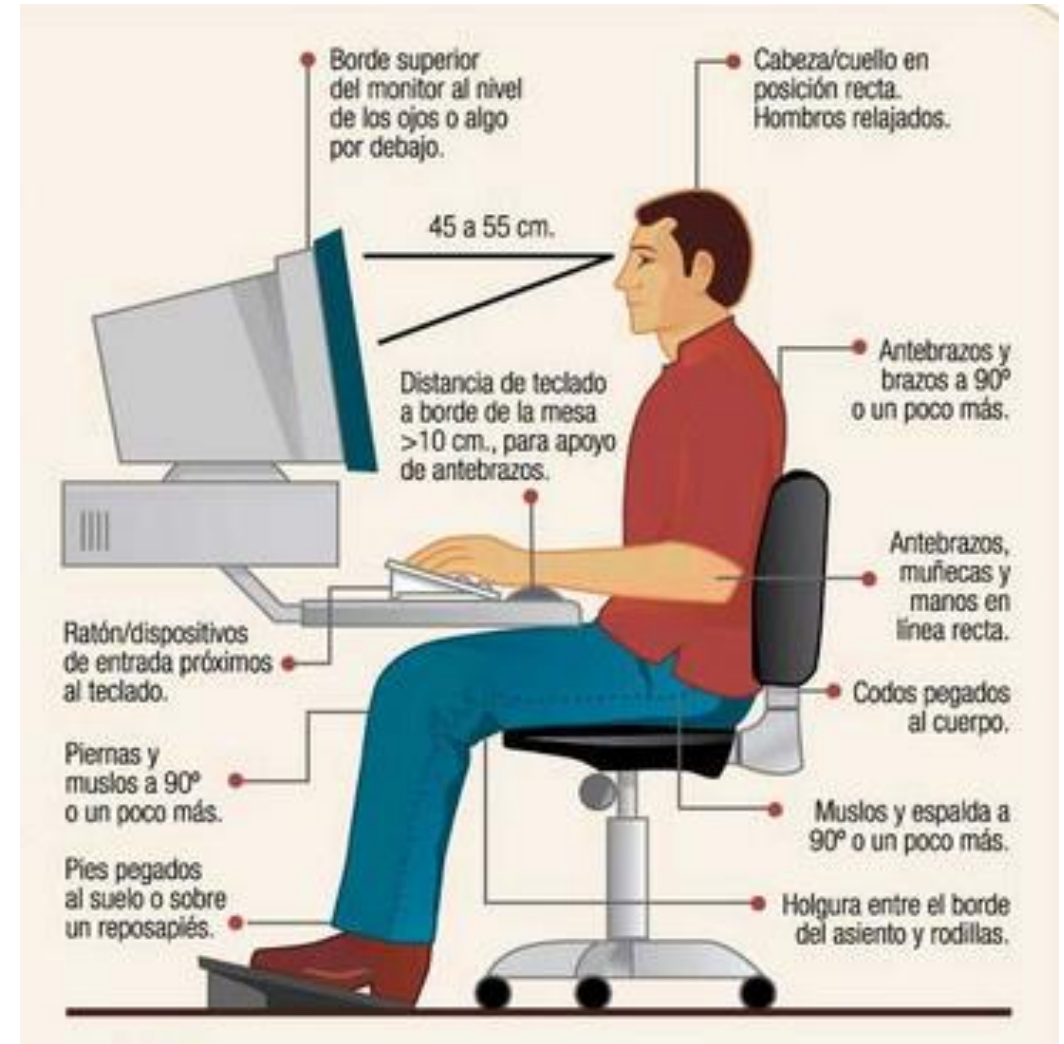
- Espalda recta, alineada y apoyada en el respaldo.
- Cabeza erguida y hombros relajados.
- Pies apoyados en el suelo o en un reposapiés.
- Realizar pausas activas cada 45-60 minutos.
- Si es posible lo mejor es caminar unos minutos.



NO



SI



- Dormir:

- Evitar dormir boca abajo.
- Se recomienda dormir boca arriba y/o de lado.
- Importante la altura de la almohada, ni muy baja ni muy alta. La columna debe estar alineada.
- Boca arriba, podemos usar una almohada debajo de las rodillas y entre las piernas al dormir de lado.

...**S**i duerme boca arriba la almohada debe tener la altura suficiente para rellenar el hueco cervical, manteniendo la alineación de la cabeza con el tronco. Una almohada bajo las rodillas le ayudará a mantener cómodamente la posición.

SI



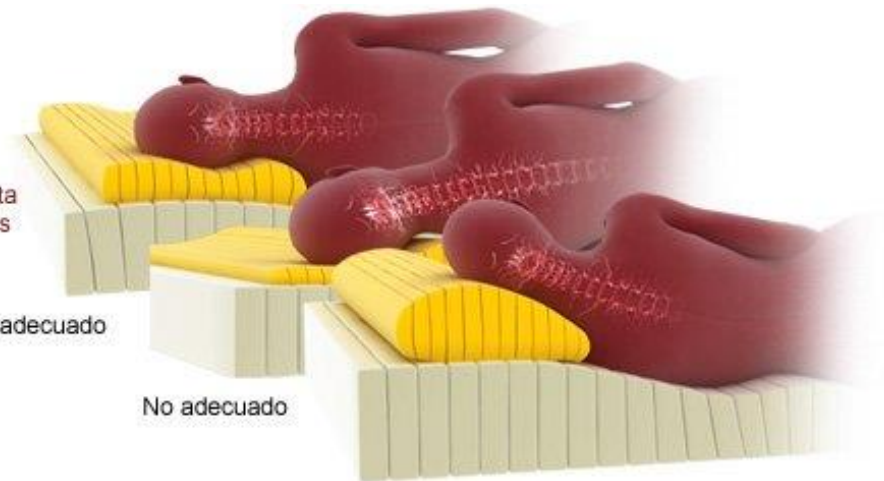
NO



Posición correcta
de las vértebras

No adecuado

No adecuado



- Pausas activas:

Ejercicios de Estiramiento

Lleve el mentón al pecho y ayúdese con las manos para lograr mayor estiramiento de los músculos del cuello



Incline la cabeza como intentando tocar el hombro con la oreja. Sentirá el estiramiento en la cara lateral del cuello



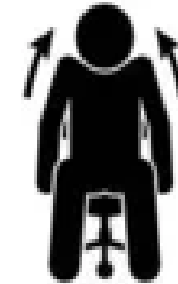
Ejercicios de Estiramiento



Lleve las manos entrelazadas hacia delante y empuje, estirando los músculos de la espalda y los brazos



Entrelace las manos y eleve los brazos, con las palmas hacia arriba. Estírese como a tocar el techo, manteniendo rectos los codos.



Ejercicios de Estiramiento



Lleve su mano hacia la espalda por encima de la cabeza; con la mano contraria, empuje el codo hacia atrás.

Percibirá el estiramiento de los músculos del brazo

Ejercicios de Estiramiento



Lleve los codos hacia atrás, estirando los pectorales. Sentirá tensión y luego relajación entre los omoplatos

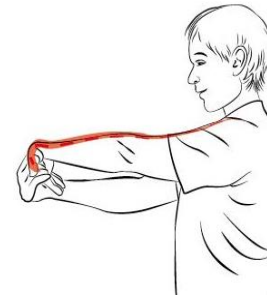


Empuje el codo hacia atrás. El estiramiento se percibe en el hombro y el brazo.



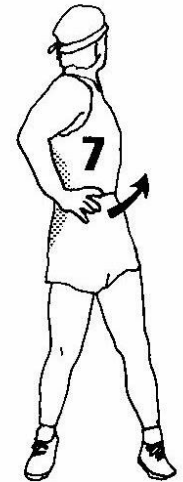
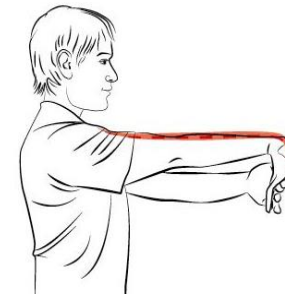
b) Extensores de antebrazos.

Extiende el codo y gira el antebrazo todo lo que puedas hacia fuera, ayudándote con la otra mano. Los dedos deben señalar lateralmente hacia fuera.



a) Flexores de antebrazos.

Extiende la muñeca ayudándote con la otra mano, llevando los dedos hacia abajo y atrás.



MUCHAS GRACIAS