



NORMAS DE HIGIENE POSTURAL

Son muchas las acciones y posturas que adoptamos a lo largo de nuestra actividad cotidiana que derivan en dolores o que suponen un empeoramiento de las lesiones en determinadas zonas de nuestro cuerpo. En este apartado reflejamos algunos de los consejos sobre las incorrecciones más frecuentes que generan este tipo de problemas.

¿Cómo he de sentarme?

La espalda debe estar bien apoyada. No forzar el cuello. Puede ser de utilidad un reposapiés o un pequeño banco.

No gire el tronco de forma forzada. Es preferible levantarse de la silla.

¿Cómo he de coger objetos?

Para coger objetos del suelo flexione las rodillas y no doble la columna.

Si el objeto está situado demasiado alto, súbase en algún elemento (silla, banqueta, escalera,...). No hiperextienda el tronco para atraparlo.

¿Cómo he de transportar objetos?

Reparta el peso entre las dos manos.

Coloque el peso sobre el hombro a ser posible.

Piense que suele ser mejor "empujar" que "arrastrar"

¿Cómo tengo que estar de pie?

Si tiene que estar bastante tiempo de pie, mantenga siempre que pueda la espalda apoyada en la pared. Le será muy útil colocar uno de los pies un poco en alto.

¿Cuál es la mejor manera de dormir y levantarse?

El colchón ha de ser consistente. La postura recomendada es de lado, con las piernas dobladas, o boca arriba con una almohada o cojín debajo de las rodillas.

Para levantarse de la cama colóquese de lado, saque primero las piernas fuera de la cama y, ayudándose con los brazos, consiga sentarse en la cama manteniendo en todo momento la espalda recta.

Cuando vaya a hacer la cama, flexione las rodillas o arrodílese.

¿Cómo he de calzarme?

Debe calzarse sentado, poniendo el pie que vaya a calzar cruzado por encima de la otra pierna.

No se recomiendan los tacones altos y a ser posible, mejor que sean de goma.

¿Cómo he de lavarme?

Evitar tener que doblar la columna.

Doblar ligeramente las piernas y apoyar los brazos en el lavabo.