

ERGONOMÍA E HIGIENE POSTURAL; CUIDADO DE LA ESPALDA

Dossier para el alumno



1. INTRODUCCIÓN

La espalda se constituye como una sucesión de piezas –vértebras- unidas entre sí por una serie de elementos: ligamentos, discos intervertebrales, apófisis articulares, etc.

La espalda humana se compone de 33 vértebras, distribuidas de la siguiente manera:

- 7 vértebras cervicales.
- 12 vértebras dorsales.
- 5 vértebras lumbares.
- 5 vértebras fusionadas en el hueso Sacro.
- Coxis, vestigio de las vértebras de la cola en los homínidos.



Cada vértebra presenta una estructura y función característica, pero todas presentan una estructura común, que se describe seguidamente, para posteriormente pasar a describir la “vértebra tipo” de cada grupo de los vistos anteriormente.

2. ANATOMÍA DE LA ESPALDA

2.1. LA COLUMNA VERTEBRAL

En la columna vertebral se diferencian:

1. **Columna anterior:** formada por los cuerpos vertebrales y el disco intervertebral. Es una columna de soporte de cargas.
2. **Columnas posteriores:** son dos. Están formadas por las apófisis articulares. Sirven para el movimiento de las vértebras. Varía según el tipo de vértebra de que se trate.

Además de esto, debemos mencionar también.

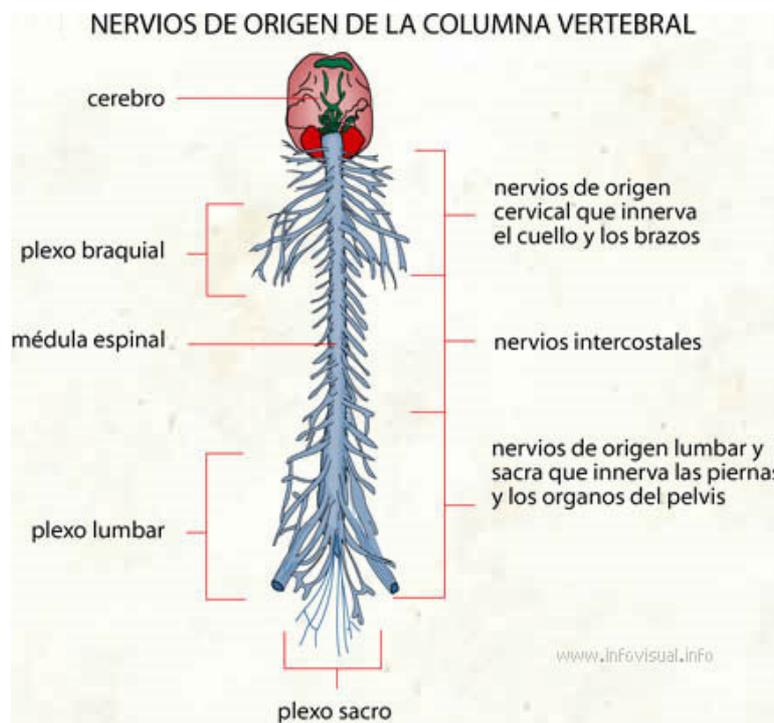
- Apófisis transversas: su principal función es el de servir de origen e inserción de la musculatura dorsal. Las correspondientes a las vértebras dorsales se articulan con las costillas.
- Apófisis espinosa: proporcionan protección a la médula espinal, además de servir de origen e inserción de diferentes músculos de la espalda y tronco.
- Pedículos vertebrales: constituyen el punto de unión del cuerpo vertebral con las apófisis transversas.
- Láminas vertebrales: constituyen el punto de unión de las apófisis transversas con la apófisis espinosa.

Un hecho paradójico es que la parte de las vértebras más fuerte, el cuerpo vertebral, está orientado centralmente, mientras que la parte más débil, el arco vertebral, está orientado dorsalmente protegiendo la médula espinal.

2.2. NERVIOS

La columna vertebral es recorrida en su canal medular por una infinidad de elementos del sistema nervioso que tienen como finalidad comunicar al Sistema Nervioso Central (el cerebro) con el resto del cuerpo.

Entre todas las vértebras se forman a cada lado dos agujeros de conjunción por donde salen nervios que llevan a los músculos las órdenes del cerebro y traen la información sensitiva de los mismos músculos y las articulaciones.

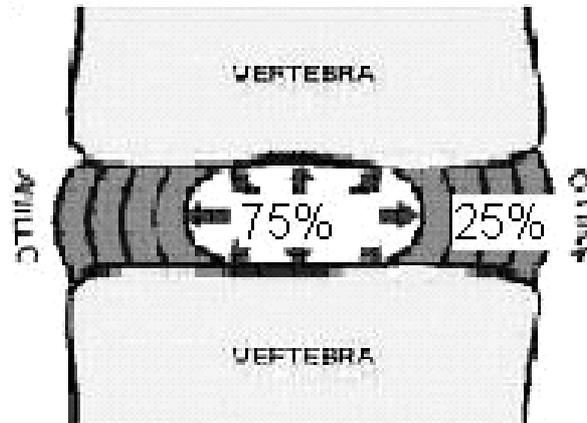


2.3. DISCO INTERVERTEBRAL

El disco intervertebral sirve para amortiguar las fuerzas, estableciéndose un reparto de presiones. Transforma esfuerzos generalmente verticales en esfuerzos horizontales. Se compone de anillo fibroso y núcleo pulposo.

El anillo fibroso es una estructura compuesta por 7 capas concéntricas de fibras colágenas que “encierran” al Núcleo pulposo, estructura esférica compuesta por agua, colágeno, sulfato de condroitina, etc, y que sirve para el reparto de presiones. Este sistema está en estado de pretensión, lo que le confiere unas propiedades especiales de viscoelasticidad y resistencia.

Cuando el disco soporta un esfuerzo vertical, la fuerza actúa sobre el Núcleo Pulposo y éste, al estar encerrado por el Anillo Fibroso, transmite dicha fuerza en un sentido horizontal, de manera que el Núcleo Pulposo soporta el 75% de la carga y el Anillo Fibroso el 25% de la carga.



2.4. MUSCULATURA PRINCIPAL DE LA ESPALDA

Existen muchos músculos en la columna vertebral y se hallan superpuestos en varios planos. Son los principales encargados de sostener la estructura de la columna, generar los pequeños y grandes movimientos que realizamos permanentemente y a la vez nos permite mantenernos estables frente a los movimientos que realizan las otras partes del cuerpo. Trabajan siempre y mucho: sin los músculos de la espalda en acción nos caeríamos hacia delante por el simple efecto de la gravedad.

Estos músculos funcionan en equipo, nadie tiene en su mente la posibilidad de enviarle a un pequeño músculo como por ejemplo un transverso espinoso del lado izquierdo la orden de contraerse. Los músculos se activan en grupos de acuerdo a los movimientos que debemos realizar. Estamos seguros de que siempre activamos la cantidad de músculos y empleamos la energía justa y necesaria para cada movimiento? Frente a un dolor de espalda seguramente no; tendemos a sobreusar ciertos músculos de la espalda y "desactivar" otros. Algo que parecería tan simple es en realidad una estructura muy compleja y que sigue siendo estudiado. Por ello en los últimos diez años el conocimiento de la fisiología muscular ha evolucionado mucho y continúa en movimiento.

A partir de estos últimos descubrimientos podríamos dividirlos a grandes rasgos en superficiales y profundos contando cada uno de estos grupos con distintas características. Los superficiales son largos y no se insertan en todas las vértebras sobre las que pasan. Se hallan listos para grandes movimientos globales como un saque de tenis por ejemplo.

Los músculos profundos son muy cortos y numerosos y van de vértebra en vértebra. Su función es darle estabilidad a los segmentos vertebrales y sus articulaciones frente a los movimientos que generan grandes fuerzas sobre cada articulación.

Frente a un dolor lumbar cada grupo muscular reacciona de manera diferente, los profundos se inhiben y debilitan dejando de cumplir eficazmente su función y los superficiales se contraen en exceso tratando de suplirlos aumentando la sensación de contractura permanente que muchas personas sufren.

Por ello conocer que existen distintos tipos de músculos, cada uno con sus distintas funciones y formas de "enfermar" y reaccionar frente a un dolor lumbar permite abandonar viejos conceptos de rehabilitación y gimnasia en el que se creía que los dolores de espalda provenían de una supuesta debilidad de todos los músculos y había que fortalecerlos.



3. CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA

3.1. EL DOLOR DE ESPALDA

Generalmente es un problema leve y autolimitado en unos días. Son los casos de "lumbago" inespecífico, que se supone debido a distensiones músculo-ligamentosas. Pero en ocasiones el dolor de espalda puede ser la manifestación de enfermedades subyacentes graves. También, con alguna frecuencia puede cronificarse.

3.2 CAUSAS MÁS FRECUENTES DEL DOLOR DE ESPALDA

FRECUENTES

- **Dolor inespecífico (lesiones músculoligamentosas: lo más común, 90%)**
- Artrosis
- Osteoporosis con fracturas vertebrales
- Hernia discal
- Problemas psicosociales: a menudo contribuyen, en mayor o menor grado, en las situaciones crónicas.

MENOS FRECUENTES

- Enfermedad de Paget
- Osteomalacia
- Espondiloartropatías

3.2. INFLUENCIA DE LAS POSTURAS EN EL DOLOR DE ESPALDA

Esencialmente, pueden obligar a la musculatura a hacer esfuerzos excesivos, o aumentar la carga que soporta la columna vertebral hasta desgastarla o lesionarla. En ambos casos, cuánto más potente, simétrica y entrenada esté la musculatura, menor será el riesgo de padecer dolor de espalda.

Por ejemplo, el mantenerse mucho tiempo sentado y la adopción de posturas incorrectas son algunos de los factores que aumentan el riesgo de padecer dolores de espalda.

Hay que tener en cuenta que la columna sufre principalmente cuando:

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

En este contexto, el objetivo de la higiene postural es aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada con el fin de disminuir el riesgo de padecer dolores de espalda. Además, para quienes ya padecen dolor de espalda, saber cómo realizar los esfuerzos cotidianos puede mejorar su autonomía.

4. FACTORES DE RIESGO DEL DOLOR DE ESPALDA

4.1. TIPOS DE DOLOR DE ESPALDA

La frase “me duele la espalda” es probablemente una de las que más pronunciamos las personas. A todos nos duele alguna vez, alguna parte de esta zona de nuestra anatomía. Pero la espalda es muy amplia, y los dolores que podemos sufrir en ella no son iguales; dependiendo de la parte de la columna vertebral que se halle implicada, entonces podemos hablar de diferentes tipos de dolor de espalda.



En la columna hay tres zonas diferenciadas: la zona cervical, la zona dorsal y la zona lumbar.

Dependiendo de dónde se sitúe el dolor, hablaremos de cervicalgia, dorsalgia y lumbalgia.

El **dolor cervical** se localiza exactamente en la parte posterior del cuello, por encima de la columna cervical. Hay muchas patologías que pueden ser la causa de este tipo de dolor, pero las más corrientes son la artrosis de las últimas vértebras cervicales, los golpes y traumatismos que se sufren realizando deporte y las enfermedades que conllevan contractura muscular. Este tipo de dolor está muy relacionado con determinadas profesiones de tipo sedentario (todas y todos las conocemos...), que hacen que los trabajadores tengamos los músculos del cuello particularmente débiles.

La **dorsalgia** o **dolor en la zona dorsal** se origina en las vértebras que ocupan esta parte de la columna. A ellas se encuentran unidas las columnas (concretamente, a doce vértebras dorsales), lo que provoca una frecuente rigidez de estas vértebras y una acuciante falta de movilidad. Los orígenes del dolor pueden estar en infecciones de la columna, problemas de posturas (como la escoliosis), aplastamiento de vértebras, etc.

Por último, queda la **lumbalgia** o dolor lumbar (popularmente conocido como lumbago), una de las afecciones más comunes en cuanto a dolor de espalda se refiere. Aunque su causa concreta se desconoce, puede deberse a una mala postura, un desgarro del músculo o movimientos forzados. El dolor se centra en la zona lateral o los glúteos; empeora al moverse y mejora con el reposo. También se puede deber, en casos extremos, aun desplazamiento del disco intervertebral.

4.2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA APARICIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA

Entre los **factores mecánicos**, se ha demostrado que los siguientes aumentan el riesgo de que aparezca dolor de espalda en los trabajadores:

- Estar expuesto a vibraciones que afectan a todo el cuerpo.
- El manejo de cargas (incluido su levantamiento, desplazamiento, sostenimiento o transporte), especialmente cuando se excede la capacidad física del operario, pues puede generar lesiones o contracturas de la musculatura.
- Mantener posturas inadecuadas, aunque para que generen contracturas de la musculatura y, por tanto, dolor de espalda esas posturas deben ser mantenidas frecuente y duraderamente.
- La debilidad de la musculatura y de la espalda.
- Los movimientos de flexión y torsión de la columna vertebral. Estos movimientos sólo pueden aumentar el riesgo de contractura muscular si se repiten muy frecuentemente. Sin embargo, si se efectúan con cargas importantes, sin respetar las normas de higiene postural y sin una musculatura suficientemente potente, pueden incluso aumentar el riesgo de padecer una fisura, protrusión o hernia discal.

Entre los **factores psicosociales** que han demostrado aumentar el riesgo de incapacidad física y absentismo laboral por dolor de espalda en los trabajadores, destacan los siguientes:

- El estrés en el trabajo.
- La insatisfacción con el empleo.
- El desempeño de cargos con bajo nivel de decisión.
- La percepción de falta de apoyo social por parte de los compañeros de trabajo o la empresa.

Entre los **factores puramente médicos** que pueden prolongar el dolor destacan:

- Mecanismos neurológicos que pueden hacer que el dolor, la inflamación y la contractura muscular persistan aunque no haya ninguna causa para ello.
- Mecanismos musculares que explican que, si el músculo está previamente desentrenado o es poco potente, la lumbalgia dure más y reaparezca más fácilmente, pues los esfuerzos más pequeños bastan para que se contracture y su tendencia a permanecer en esa situación es mayor.

- El reposo puede producir pérdida de fuerza y resistencia muscular, y dificultar la coordinación entre los distintos músculos, lo que facilita su contractura, desprotege la columna vertebral y favorece la aparición de algunas alteraciones como la hernia discal.

5. NORMAS BÁSICAS EN EL CUIDADO DE LA ESPALDA

5.1. NORMAS BÁSICAS PARA EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA

- Si tienes dolor de espalda, evita el reposo prolongado en cama, ya que favorece la debilidad y atrofia muscular. Es suficiente un reposo relativo las primeras 48 horas y después retoma progresivamente la actividad habitual, evitando las situaciones de riesgo para la espalda.
- No adoptes posturas inadecuadas para la columna. Intenta mantener, siempre que sea posible, las curvaturas fisiológicas de la misma, independientemente de la postura o gesto que tengas que realizar.
- Cuando vayas a permanecer mucho tiempo de pie, coloca uno de tus pies más adelantado y/o elevado.
- No inclines el tronco hacia delante sin doblar las rodillas.
- Levanta los pesos con la fuerza de tus piernas y no con la espalda. Si la carga que tienes que levantar es excesiva o voluminosa, pida ayuda.
- Utiliza un colchón de dureza intermedia e intenta dormir boca arriba o de lado con las rodillas flexionadas.
- Siéntate de forma correcta, con la espalda bien pegada al respaldo, los pies apoyados en el suelo y con un buen apoyo en la zona lumbar.
- El exceso de peso influye negativamente en la espalda, en especial en la región inferior de la columna. Es fundamental mantener un peso adecuado para evitar sobrecargar la región lumbar.
- Intenta dejar de fumar. Los fumadores son más propensos a desarrollar dolor de espalda por los efectos perjudiciales que provoca la nicotina sobre la circulación sanguínea.
- Practica relajación. La tensión excesiva, el estrés y los problemas emocionales tienen mucho que ver con la presencia y prolongación excesiva en el tiempo del dolor de espalda. Estas situaciones favorecen que la musculatura de la espalda se contraiga, se tense y se vuelva dolorosa.

5.2. NORMAS PARA EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS

El método cinético de manipulación manual de cargas se basa en dos principios:

1. Utilización total de los músculos de las piernas, que son más potentes que los de la espalda.
2. Utilización de la fuerza propia del peso del cuerpo para iniciar un movimiento horizontal.

Con objeto de satisfacer estos dos principios deberán concurrir las consideraciones que a continuación se indican:

Posición correcta de los pies y mantenimiento de la espalda recta, y flexión y extensión de las rodillas; combinándose estos componentes en movimientos continuos.

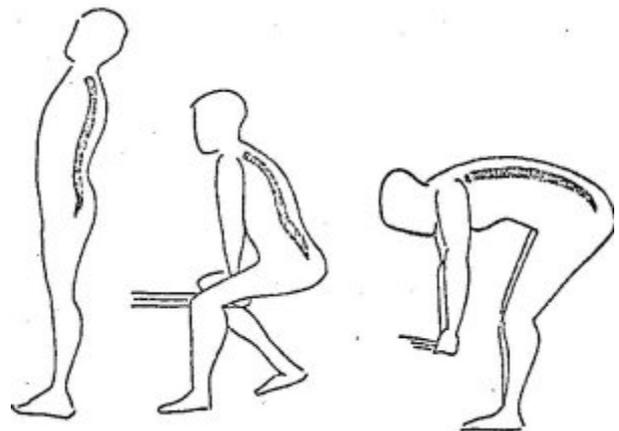
La aplicación ordenada de los movimientos es la siguiente:

- a) Posición correcta de los pies: la rodilla de la pierna adelantada hace un ángulo de 90 grados. Los brazos están estirados y entre las piernas, la espalda recta, pero inclinada.

En la siguiente figura puede observarse la posición de los pies para mover una carga lateralmente, evitando la torsión del tronco.



- b) Espalda recta: que no significa necesariamente mantener la espalda vertical. Según el método cinético la espalda se halla a menudo inclinada, sobre todo cuanto se levantan pesos del suelo; ahora bien, la inclinación deberá partir de las caderas con el fin de respetar las curvaturas de la columna vertebral.



- c) Brazos pegados al cuerpo: al levantar y transportar cargas se deberán mantener los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posibles, puesto que la flexión de los codos y la elevación de los hombros exigen esfuerzos inútiles a los músculos de la parte superior de los brazos y del pecho.

- d) Aprehensión correcta: puede haber riesgo al asir una carga con la punta de los dedos, a causa de las excesivas presiones impuestas al extremo de éstos y los esfuerzos a que se somete en ese momento a los músculos y tendones del brazo. Lo correcto es realizar la aprehensión usando totalmente las manos y así se reducirá la tensión muscular local en los brazos y disminuirá el riesgo de deslizamiento de los pesos.

e) Aprovechamiento del peso del cuerpo: se puede aprovechar el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos, así como para iniciar un movimiento hacia adelante.

6. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR LESIONES

6.1. HIGIENE POSTURAL

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.

SENTADO

Estar sentados es una de las posturas más frecuentes en la vida cotidiana. Al mantener esta postura debe tener en cuenta: la altura de la silla, el respaldo de la silla, la colocación del ordenador, los movimientos al estar sentado y la postura al conducir el coche.

Altura:

Debe apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas. Si utiliza un reposa pies debe tener una inclinación ajustable entre 0º y 15º sobre el plano horizontal.



Respaldo

La silla, con una suave prominencia en el respaldo, debe sujetar la espalda en la misma postura en la que la columna está al estar de pie, es decir, respetando las curvaturas normales.

El respaldo de la silla debe sujetar, especialmente el arco lumbar, estando provisto de profundidad regulable y altura e inclinación ajustables.

Un respaldo de altura variable facilita que una misma silla se ajuste a distintas espaldas.

Debe evitar giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos.

Trabajar con el ordenador:

La pantalla tiene que poderse orientar e inclinar. Debe situarla a unos 45 cms. de distancia, frente a los ojos (no a izquierda ni derecha) y a su altura, o ligeramente por debajo. El teclado debe estar bajo, para no levantar los hombros, o debe poder apoyar los antebrazos en la mesa. La elevación del teclado sobre la mesa no debe superar los 25º. Si es posible, la iluminación debe ser natural, y en todo caso se deben evitar los reflejos en la pantalla. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90º. Puede utilizar también un reposa manos de al menos 10 cm. de profundidad para reducir la tensión estática. Si usa prolongadamente el ratón, alterne cada cierto tiempo la mano con la que lo maneja. Coloque en un radio de 75 cms. los objetos que utilice frecuentemente, como el

teléfono y el teclado, y a más distancia los que utilice menos a menudo, como las unidades de almacenamiento o la impresora. Así cambiará de posición cada cierto tiempo.

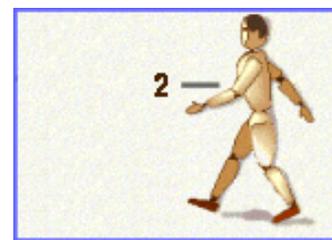
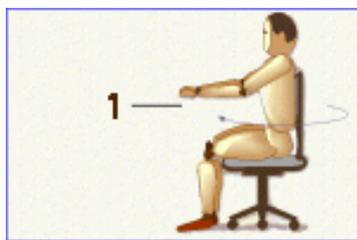
Conducir el coche:

Al ir en coche debe adelantar el asiento para alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas, y apoyar la espalda en el respaldo. Las rodillas deben estar al nivel de las caderas o por encima de ellas.

1. Espalda apoyada en el respaldo
2. Rodillas al nivel de las caderas

**Movimientos al estar sentado:**

Debe evitar giros parciales. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos. Coloque todos los elementos, de su mesa de trabajo, de forma que reduzca al mínimo los giros de cabeza.



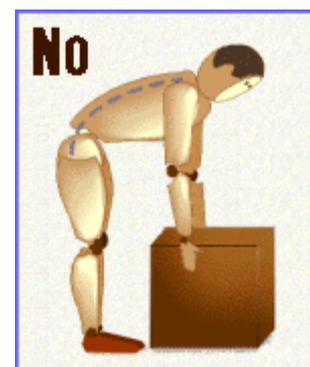
1. Girar todo el cuerpo a la vez
2. Andar cada 45 minutos

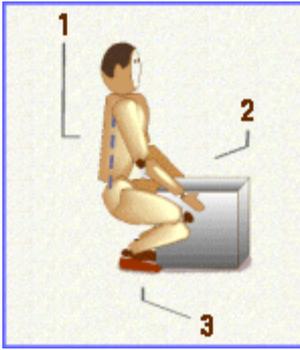
AL LEVANTAR PESO**Carga tradicional**

Cargar "tradicionalmente" (frontalmente el peso que debe cargar, con las piernas estiradas, flexionando la columna hacia delante) siempre es malo. Si no tiene más remedio que hacerlo así, para que sea algo menos nocivo, compruebe que sus rodillas están flexionadas y que su columna está arqueada hacia atrás mientras lo hace, nunca hacia delante.

Carga Vertical

Agáchese doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, ligeramente separados (aproximadamente la separación entre las caderas) y lo más cerca posible del peso que debe cargar. Agarre entonces el peso con los brazos, manteniéndolo tan próximo al cuerpo como pueda, y levántese estirando las piernas y manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, en ningún caso hacia adelante. Si el peso es considerable, mantenga las piernas ligeramente flexionadas mientras deba cargarlo.





1. Espalda recta
2. Peso próximo al cuerpo
3. Pies próximos al peso

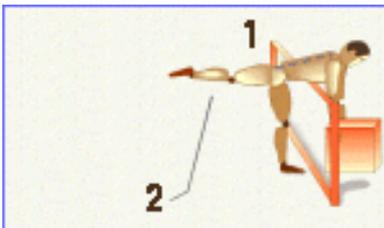
Carga diagonal

Agáchese doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, uno ligeramente más adelantado que el otro, con la punta del pie más atrasado tocando el borde del peso que se deba cargar, de modo que el tronco prácticamente estará encima del peso. Agarre entonces el peso con los brazos, manteniendo tan próximo al cuerpo como pueda, y levántese estirando las piernas y manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, en ningún caso hacia delante. Si el peso es considerable mantenga las piernas ligeramente flexionadas mientras deba cargarlo.



Levantamiento en báscula

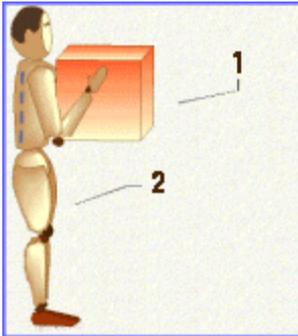
Si no puede levantar un objeto con ninguna de las técnicas descritas más arriba (por ejemplo porque un obstáculo se lo impida), y lo que debe recoger pesa poco, inclínese levantando la pierna opuesta al brazo que recoge la carga. Eso disminuye el arco que la inclinación ocasionaría en la columna lumbar.



1. Columna vertebral recta
2. Levante la pierna opuesta al brazo que recoge la carga

Transporte de la carga

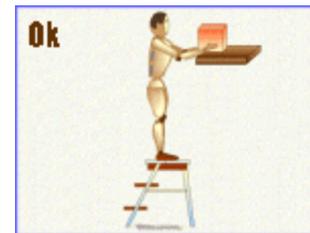
En todo caso, si debe transportar la carga debe hacerlo lo más cerca posible del cuerpo. Llevar el peso con los brazos extendidos puede hacer que su columna soporte una carga hasta 10 veces superior al peso que está cargando. Si el peso de la carga es considerable, mientras la transporta ande con las rodillas flexionadas. No se incline nunca con las piernas estiradas, ni gire, mientras esté sosteniendo un peso en alto.



1. Carga cerca del cuerpo
2. No se incline con las piernas estiradas

Levantar pesos

Levante los pesos tan solo hasta la altura del pecho, con los codos flexionados para asegurar que la carga está lo más pegada al cuerpo que sea posible. Si debe colocarlos mas arriba, súbase a una banqueta o escalera.



AL ESTAR DE PIE

Normas al estar de pie:

Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alterne un pie tras otro. Cambie la postura tan frecuentemente como pueda.

No esté de pie si puede estar andando. Su columna sufre más al estar de pie parado, que andando.

Si debe trabajar con sus brazos mientras está de pie, hágalo a una altura adecuada, que le evite tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada y le permita apoyarse con sus brazos.

Cambie de postura frecuentemente

1. Brazos a la altura adecuada
2. Pie en alto y apoyado

Calzado

Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de 1.5 a 3 cms. suele ser adecuado.



AL LEVANTARSE Y SENTARSE

Levantarse de la silla

Para pasar de sentado a de pie, apóyese con los brazos. Si se levanta de una silla, apóyese en los reposabrazos. Si se levanta de la cama, o de una silla sin reposabrazos, apóyese en sus muslos o rodillas y, en todo caso, mantenga la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, no doblada, mientras se incorpora.



Sentarse en la silla



Siéntese controladamente, no se desplome. Mientras se está sentando, apóyese con sus brazos en los reposabrazos o en sus muslos, manteniendo su espalda recta, y siéntese lo más atrás posible en la silla, apoyando su columna en el respaldo.

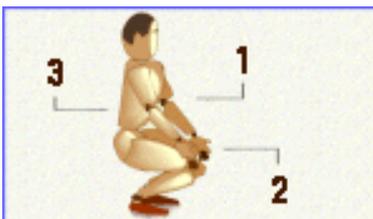
Como entrar en el coche

Para introducirse en el coche, siéntese primero con los pies fuera del automóvil y luego gírese e introdúzcalos, uno después de otro, a ser posible, y apoyando mientras su peso en las manos.



AL ESTAR INCLINADO

Estar inclinado es una mala postura para su columna, por lo que la mejor manera de hacerlo, es no hacerlo. Si no tiene más remedio que mantenerse inclinado, siga estas normas: mientras esté inclinado mantenga siempre sus rodillas flexionadas y apóyese con sus brazos. Si no tiene ningún mueble o pared en el que hacerlo, apoye sus manos en sus propios muslos o rodillas e intente mantener la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, evitando que se doble hacia delante.



1. Manos apoyadas sobre rodillas
2. Rodillas flexionadas
3. Espalda recta

RECOMENDACIONES DE HIGIENE POSTURAL

Higiene postural: consejos para evitar el dolor de espalda**Recomendaciones al estar acostado**

Por término medio, pasamos de 6 a 8 horas al día tumbados, tiempo durante el cual la columna descansa sin soportar el peso del cuerpo. Por esto, es importante cuidar la postura que se adopta cuando se está tumbado:



1. La postura ideal al estar tumbado o durmiendo, es la que permite tener apoyada toda la columna en la posición que ésta adopta habitualmente cuando uno está de pie. Una buena postura es la posición fetal, tumbado de lado sobre un costado con las rodillas y caderas flexionadas y con la cabeza y el cuello alineados con el resto de la columna. Otra postura buena se adopta tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y una almohada colocada debajo de éstas.

2. Dormir boca abajo no es recomendable salvo en caso de indicación médica, al modificarse la curvatura normal de la columna lumbar, así como obligar al cuello a permanecer girado hacia uno de los lados para poder respirar.

3. El colchón y el somier deben ser rectos y de dureza intermedia, ni demasiado duros ni demasiado blandos, permitiendo una buena adaptación a las curvas naturales de la columna. La almohada debe ser baja para no forzar la curvatura del cuello, y la ropa de la cama será manejable y de poco peso. Las camas grandes son más recomendables, especialmente si se duerme acompañado, permitiendo mantener posturas más relajadas, así como cambiar de postura con frecuencia y facilidad.



4. Evite dormir siempre en la misma posición, en camas pequeñas, sobre un somier y un colchón excesivamente duros o blandos, con una almohada muy alta o sin ella, y tumbado boca abajo.

Recomendaciones al vestirse

Aunque sea una acción que no se tenga demasiado en cuenta, es sabido que durante el acto de vestirse se adoptan frecuentemente posiciones forzadas para la espalda, siendo precisa su modificación en un intento por evitar la aparición de dolor.

1. Permanezca sentado al ponerse los calcetines y zapatos, elevando la pierna a la altura de la cadera o bien cruzándola sobre la contraria, manteniendo la espalda recta.
2. Para atarse los cordones, agáchese con las rodillas flexionadas o eleve el pie apoyándolo en una silla o taburete.

Recomendaciones al levantarse y sentarse en una silla o sillón

Es un gesto que se realiza varias veces al día y que conlleva la adopción de posturas forzadas para la espalda y la realización de un esfuerzo muscular de cierta intensidad, aspectos ambos con capacidad demostrada para favorecer el desarrollo de un proceso doloroso vertebral. Por este motivo, es conveniente llevar a cabo ambas acciones de la mejor manera posible, intentando descargar la parte inferior de la columna:

1. Para pasar de sentado a la posición bípeda, realice un buen apoyo con las manos (reposabrazos, borde del asiento, muslos o rodillas) y desplace el cuerpo hasta el borde anterior del asiento, retrasando levemente uno de los pies, que servirá tanto de apoyo como de impulso para incorporarse.
2. Para sentarse, es importante hacerlo de forma controlada, utilizando los apoyos disponibles y dejándose caer suavemente sobre el asiento.
3. Es fundamental evitar levantarse de un salto sin ningún tipo de apoyo, así como desplomarse pesadamente a la hora de sentarse sobre cualquier tipo de asiento.

Recomendaciones al acostarse y levantarse de la cama

Es especialmente importante realizar de forma adecuada los gestos de acostarse y levantarse de la cama, especialmente este último, después de haber estado varias horas tumbado en la cama con la columna vertebral en una posición relajada. Las posturas forzadas que se adoptan al realizar estos movimientos, pueden influir negativamente en la aparición de dolor de espalda, siendo preciso desarrollarlos de la manera más apropiada y segura para la columna.

1. Para levantarse de la cama partiendo desde la posición de decúbito supino (tumbado boca arriba), lo primero es flexionar las rodillas, girar el cuerpo sobre uno de los costados y después, apoyándose en las manos, incorporarse de lado hasta quedar

sentado en la cama. Una vez sentado al borde de la cama, apoyarse en el colchón con las manos e impulsarse hacia arriba y adelante. Nunca debe sentarse directamente desde la posición de decúbito supino, al ser uno de los movimientos con más riesgo para la columna por la importante sobrecarga que genera sobre la región lumbar.

2. Al acostarse debe hacer el movimiento contrario, es decir, sentado al borde de la cama, se recostará sobre uno de los lados apoyándose inicialmente en los brazos, después elevará las piernas del suelo flexionadas y finalmente las colocará sobre la cama.

Recomendaciones al asearse

Muchas de las recomendaciones dadas hasta el momento, guardan relación directa con el aseo personal de cada uno, por lo que es precisa su correcta aplicación cuando éste sea llevado a cabo.

En las actividades de aseo, debe tener en cuenta la altura a la que se encuentra el lavabo, ya que el realizar una excesiva flexión del tronco hacia delante para lavarse la cara, los dientes, las manos, etc., puede resultar perjudicial y especialmente doloroso para la región inferior de la espalda, y sobrecargar de una forma excesiva la zona lumbar. La postura más adecuada es agacharse con la espalda recta y con las rodillas flexionadas, buscando siempre que sea posible, el apoyo de una de las manos sobre una estructura firme (lavabo, pared).

Conviene conocer igualmente las **recomendaciones** útiles en el desarrollo de las diferentes **actividades de la vida diaria**, dado el riesgo de provocar un proceso doloroso vertebral que habitualmente llevan implícito.

A la hora de realizar las labores propias del hogar, procure alternar a lo largo del día aquellas tareas que requieran diferentes posiciones, como estar andando, de pie, sentado, etc., respetando los periodos de descanso entre las mismas.

Recomendaciones al ir a la compra

1. Es conveniente repartir la compra a lo largo de varios días, evitando el riesgo que supone una compra excesivamente voluminosa y pesada.

2. Para transportar la compra se recomienda la utilización de un carro, siendo mejor empujarlo que arrastrarlo, ya que se evitará una postura forzada en rotación de la columna. El asa del carro debe ser alta, y si es posible que llegue a la altura de los codos, siendo preferibles los carros de cuatro ruedas frente a los de dos. En el caso de emplear bolsas, es conveniente repartir adecuadamente el peso de la compra entre ambos brazos, evitando transportar más de 4-5 kilogramos de peso en cada lado, y manteniendo las bolsas lo más cerca posible del cuerpo.



Recomendaciones al planchar

1. Procure no acumular la ropa de plancha para un solo día de la semana.

2. Es importante que la altura a la que se encuentra la tabla de planchar, quede ligeramente por encima de la cintura para evitar una inclinación excesiva del cuerpo hacia delante. Mantenga un pie más adelantado y/o elevado que el otro, de forma alternativa, apoyándolo sobre un pequeño taburete que le permita mantener las curvaturas naturales de la columna vertebral.



Recomendaciones al barrer, fregar o limpiar el suelo

1. La longitud del palo de la escoba y/o la fregona ha de ser adecuada a su altura, permitiendo que llegue al suelo sin tener que inclinar hacia delante la espalda. Las manos cogerán el palo a una altura entre la cadera y el pecho, manteniéndolo lo más cerca posible del cuerpo. Al moverlo, deberá hacerlo con movimientos de los brazos y las muñecas, y no con la cintura. Los giros o movimientos de vaivén se realizarán con las piernas y no mediante rotaciones forzadas del tronco.

2. Al pasar la aspiradora, es recomendable hacerlo con una pierna más adelantada y semiflexionada que la otra, y cuando sea necesario agacharse, hágalo flexionando una de las rodillas sin inclinar el tronco hacia delante.

Recomendaciones al hacer la cama

1. Para hacer la cama de forma adecuada, separe los pies para conseguir una base amplia de apoyo. Para remeter bien la ropa, es preferible arrodillarse sin tener que inclinar el tronco hacia delante.

2. Si la cama está pegada a la pared, sepárela de ésta para poder hacerla cómodamente, de forma que le permita el acceso por ambos lados, evitando la adopción de posturas excesivamente forzadas para la columna.

Recomendaciones a la hora de limpiar cristales, puertas, paredes, etc.

1. Se recomienda hacerlo con un pie más adelantado que el otro. Sí utiliza habitualmente la mano derecha para limpiar, adelante el pie izquierdo en tanto se apoya con la mano izquierda sobre la superficie que vaya a limpiar. La mano empleada en la limpieza, permanecerá a una altura situada entre el pecho y la cabeza.

2. Si tuviera que limpiar a una altura superior a la de su cabeza, utilice un taburete para evitar una postura forzada en extensión de la columna vertebral. Por el contrario, en el caso de que hubiera que limpiar a una altura baja, conviene ponerse en cuclillas para evitar la flexión anterior del tronco.

Recomendaciones al colocar o sacar de los armarios objetos y/o utensilios de cocina

Lo más pesado y lo que utilice con más frecuencia deberá estar colocado donde cueste menos trabajo sacarlo, y a una altura intermedia entre la cintura y el pecho. Si hay que coger algo de un armario o un estante cerca del suelo, se adoptará la posición de cuclillas realizando un buen apoyo con una de sus manos.

Recomendaciones al meter y sacar la ropa de la lavadora

Lo más indicado es colocarse enfrente de la lavadora en cuclillas, y proceder a meter o sacar la ropa del interior sin inclinar la espalda hacia delante, manteniéndola recta en todo momento.

Recomendaciones durante el embarazo y cuidado de niños pequeños

1. Durante el embarazo se recomienda el descanso en posición de decúbito lateral con las piernas flexionadas, en una cama de dureza intermedia.
2. Para dar el pecho o el biberón al bebé, procure estar bien sentada y relajada.
3. Al pasear al niño, utilice un carrito. Al llevarlo en brazos, utilice una mochila o bien póngalo en el centro del cuerpo, lo más pegado que sea posible, con una pierna a cada lado.
4. A la hora de asear y vestir a niños pequeños, utilice bañeras y vestidores altos, con lo que la sobrecarga de la columna será menor que si se hace en una bañera normal o se viste al niño encima de la cama. Tenga siempre en cuenta las normas de higiene postural previamente recomendadas que requieran actividades prolongadas de pie o en posición estática.
5. En los niños mayores que se bañan en una bañera normal, es recomendable seguir una pauta adecuada tanto para introducirlos como para sacarlos de la bañera: permaneciendo de pie junto a la bañera con el niño en brazos, lleve una de las piernas hacia atrás y apoye la rodilla de la pierna retrasada en el suelo, manteniendo los codos en el borde de la bañera; sujete al niño con un brazo, apoye el otro en el extremo opuesto de la bañera y coloque lentamente el niño dentro de ésta; para sacarlo, repita la misma operación pero en orden inverso.

Por último, dentro de la finalidad preventiva que tiene el conocimiento y la aplicación de las normas básicas de higiene postural, no debemos olvidar las recomendaciones que deben tenerse en cuenta en los niños en edad escolar, por la elevada incidencia de problemas dolorosos vertebrales dentro de este colectivo, que sin duda alguna, crea una gran inquietud en padres, profesores e incluso en los propios alumnos que demandan asesoramiento e intervención en este tipo de problemas.

Un dato a tener en cuenta es, que el escolar realiza la mayor parte de sus actividades sentado en su pupitre o ante su mesa de trabajo, resultando fundamental que la postura que adopte sea la más correcta posible.

Así, una actitud postural inadecuada es fatigosa, y a la larga puede producir daños, a veces irreparables, en el aparato locomotor.

Es fácil encontrar cada vez con más frecuencia en los centros escolares, alteraciones de la columna vertebral relacionadas con las actitudes y hábitos posturales incorrectos de los escolares. Se observa que el mobiliario escolar existente en las aulas es homogéneo para todos los alumnos de un mismo ciclo educativo (infantil, primaria y secundaria), en tanto que los alumnos de un mismo curso o ciclo no son homogéneos, de manera que habría que adaptar el mobiliario escolar a los alumnos, considerando su constitución, preferentemente la talla.

Igualmente, es habitual ver las malas posturas que los alumnos adquieren al sentarse, agacharse, caminar, etc., y el importante peso que a diario transportan en sus mochilas o carteras, la mayor parte de las veces de forma inadecuada.

Por último, el hecho de que los hábitos posturales adquiridos puedan corregirse si se actúa de forma precoz, hace que actuaciones de educación postural a estas edades resulten altamente rentables a la sociedad.