

## ■ Consejos útiles

### ■ Normas posturales

#### ■ De pie

##### ■ Estática

##### ■ Levantar objetos

##### ■ Traslado de objetos

#### ■ Sentado y tumbado

##### ■ Para trabajar

##### ■ Para descansar

##### ■ Para conducir

##### ■ Sentarse y levantarse

##### ■ En la cama

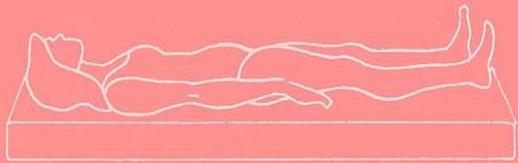
---

Algunos **consejos útiles** destinados a pacientes que padecen afecciones de columna dorso-lumbar.

Los ejercicios: deben practicarse acostado sobre el suelo alfombrado, o sobre un colchón duro (habiendo colocado una tabla de madera sobre el somier). Se realizarán lenta y rítmicamente con intervalos de descanso breves entre cada uno de ellos. Se repetirá un número máximo de 5 a 10 veces cada ejercicio, con el fin de proporcionar fuerza, a la musculatura dorsal o lumbar o de ambas a la vez, con lo cual lograremos nuestro propósito -sin esfuerzos que resultarían perjudiciales. A los ejercicios, se les dedicará un tiempo máximo de 10 a 15 minutos dos veces al día. Si al realizar un ejercicio aparece dolor, a pesar de ser practicado correctamente según las instrucciones recibidas o que figuran en las gráficas que se ha facilitado, debe interrumpirlo y consultar a su médico.

Mientras practique estos ejercicios, debe hacerlo con la boca abierta, y sin contener la respiración, aspirando (llenando de aire los pulmones) cuando se incorpore en la práctica del ejercicio, y expulsándolo al finalizarlo.

Con la práctica de estos ejercicios logrará fortalecer los músculos abdominales así como los de la parte superior de la espalda, que estaba debilitada, lo cual le permitirá llevar una vida normal, sin dolor y con la satisfacción de haber erradicado esas enojosas e invalidantes molestias. Desaparecidas las molestias dolorosas dorso-lumbares, logrado gracias a la rehabilitación con los ejercicios indicados, no existe contraindicación para practicar algún deporte para conservar el tono de sus músculos y evitar la reaparición de los dolores dorso-lumbares.



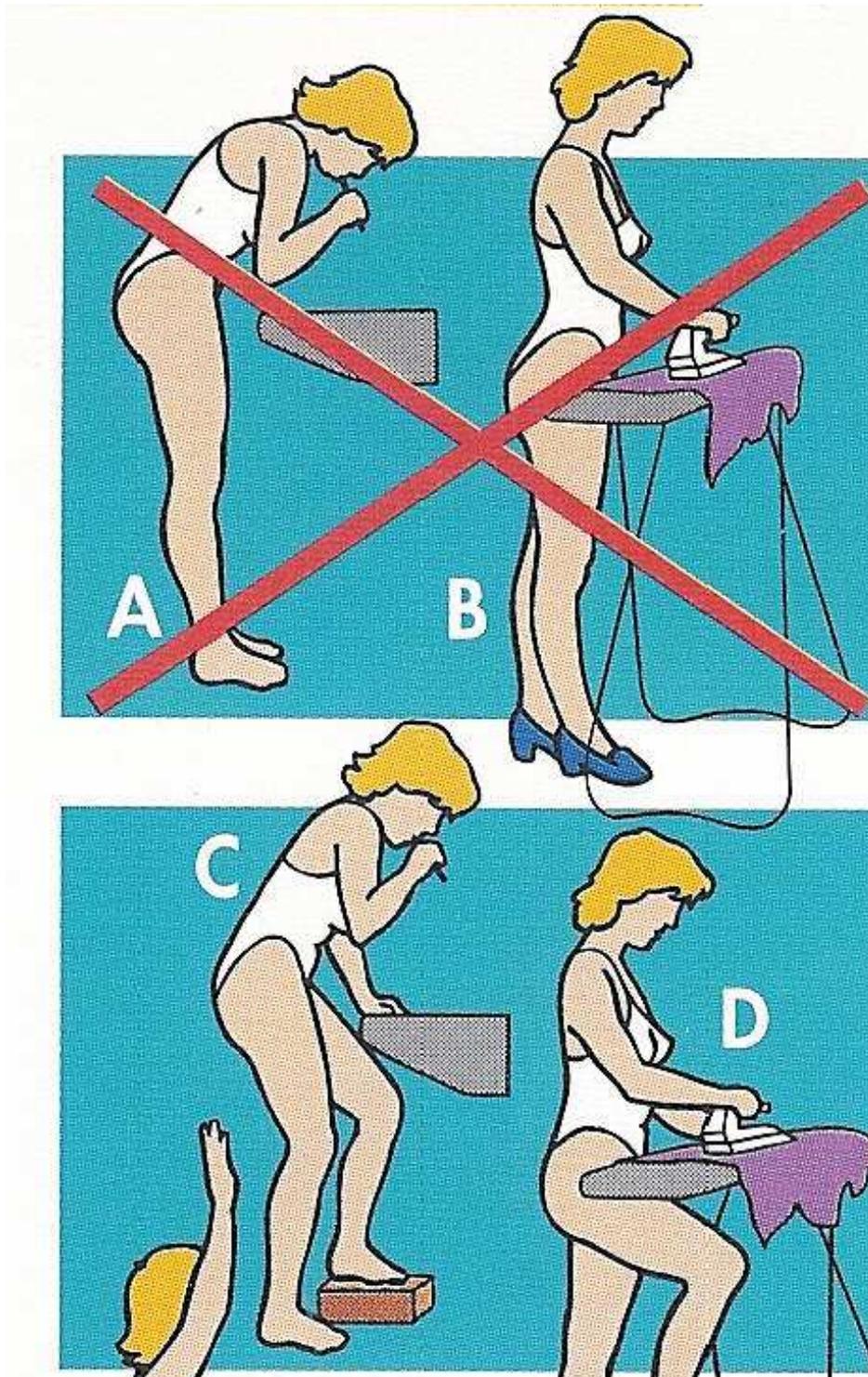
**Dormir sobre un colchón duro, con el fin de tener la espalda tan plana como sea posible.**

**Utilizar con preferencia sillas duras con respaldo derecho.**

**Evitar levantar objetos pesados; en todo caso descansar la carga principal sobre las piernas, por ejemplo, apoyando los codos sobre los muslos o realizar esfuerzo con las piernas flexionadas y por medio de los brazos**

# **NORMAS POSTURALES**

## **DE PIE**



## ESTÁTICA

- Evite flexionar el tronco hacia adelante.
- Evite girar el tronco bruscamente. (A)
- Evite los tacones altos y mantener los pies juntos. (B)
- Es aconsejable mantener un pie en alto cuando se realizan trabajos en bipedestación y alternarlo sucesivamente con el otro. (C)

- **Inclínese por las rodillas y conserve la espalda recta. (D)**
- **Si hay que realizar giros o torsiones llévelas a cabo con movimientos de caderas y rodillas en vez de la columna lumbar.**
- **Evite permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo. (E)**
- **Evite mantener los pies juntos y los tacones altos. (E)**
- **Evite andar con la espalda encorvada. (F)**
- **Ande con la espalda erguida. (G)**

- **Separe los pies para aumentar la base de sustentación.**
- **Interrumpa la bipedestación estática, de vez en cuando, con algunos pasos o apóyese en una pared.**

## LEVANTAR OBJETOS



- Evite la flexión completa de la espalda al recoger objetos pequeños del suelo. (A)

- Para recoger objetos pequeños del suelo, agáchese y apóyese con una mano en la rodilla. (B)

- Evite la flexión completa de la espalda y elevar un gran peso mediante un gesto

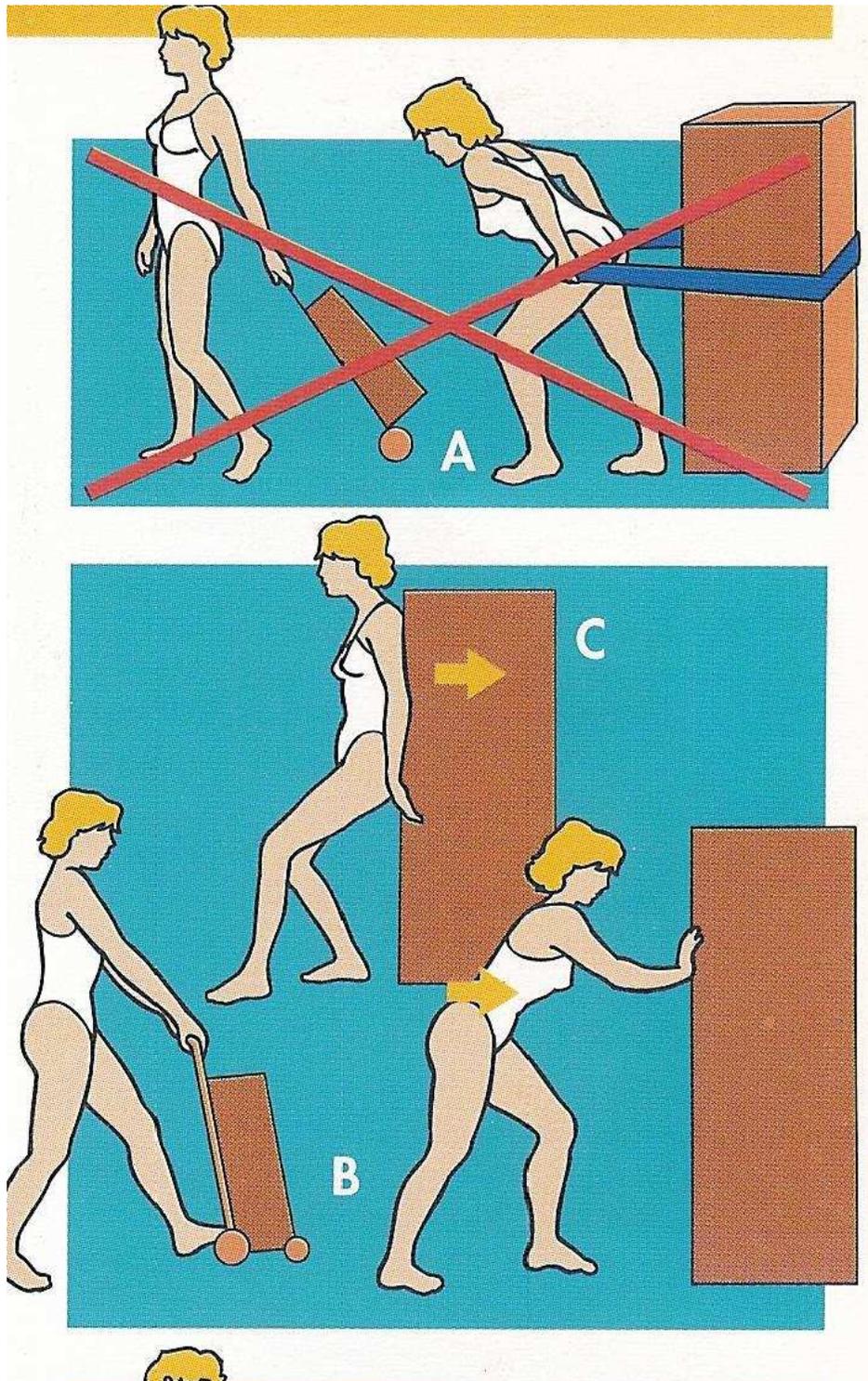
**brusco, con el fin de eliminar una sobrecarga de la columna. (C)**

- **Evite poner los pies juntos y paralelos, ya que proporciona una reducida base de sustentación que dificulta el mantenimiento del equilibrio a costa de la columna.**

- **Coloque el objeto lo más cerca posible del cuerpo, con el fin de evitar una sobrecarga de la columna. (D)**

- **Mantenga los pies separados para aumentar la base de sustentación y mejorar el equilibrio.**

- **Eleve el objeto utilizando preferentemente movimientos de rodillas y caderas o de extremidades superiores y siempre con la mínima participación posible de la columna.**



## TRASLADAR OBJETOS

- Evite arrastrar objetos, ya que resulta muy peligroso por la gran sobrecarga lumbar que ocasiona. (A)
- Para trasladar objetos es mejor empujar con los pies separados, uno adelantado, contrayendo activamente los abdominales y aprovechando el propio peso del cuerpo hacia adelante como fuerza adicional. (B)
- Todavía es mejor apoyarse de espaldas al objeto y empujar con las piernas, con lo que la columna apenas interviene. (C)

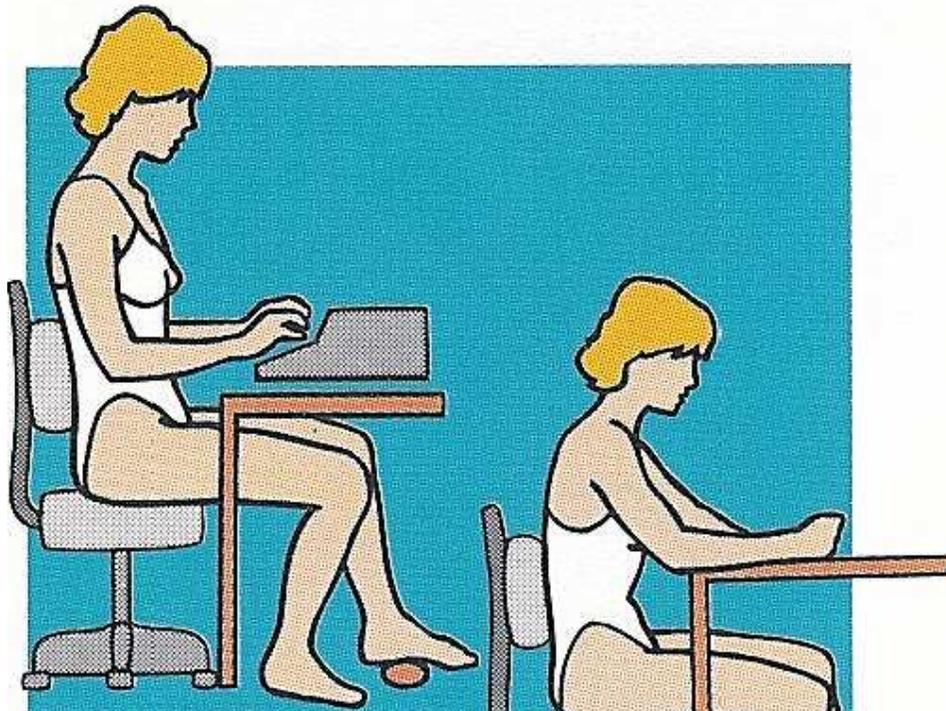
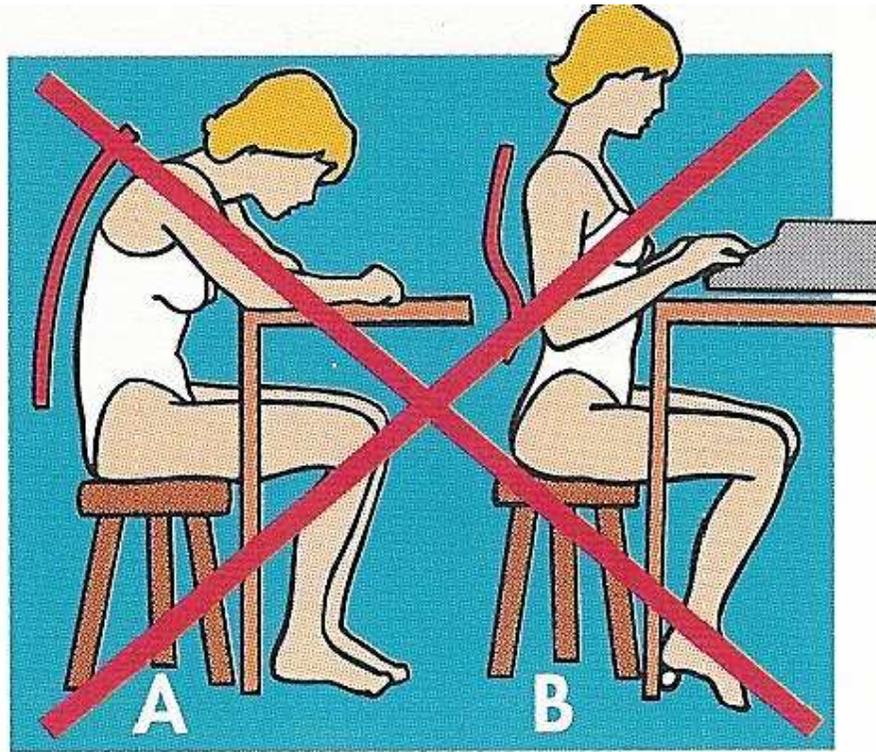
- **Evite llevar objetos pesados que le obliguen a inclinar y/o girar la columna vertebral. (D)**

- **Sustituya un paquete pesado por dos paquetes más pequeños dispuestos asimétricamente. (E)**

- **Siempre que sea posible, use bandas o tirantes que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis. (F)**

- **Procure no alcanzar objetos que estén por encima de la altura de sus hombros. (G)**
- **Evite hiperextender el tronco ya que la mínima oscilación corporal multiplica su sobrecarga aumentando notablemente el riesgo de lesiones. (G)**
- **Utilice taburetes para ponerse al mismo nivel que el objeto. (H)**
- **Mantenga el objeto lo más cerca posible del cuerpo. (I)**
- **No se incline nunca con las piernas estiradas ni gire mientras mantenga un peso en alto.**

## **SENTADO Y TUMBADO**



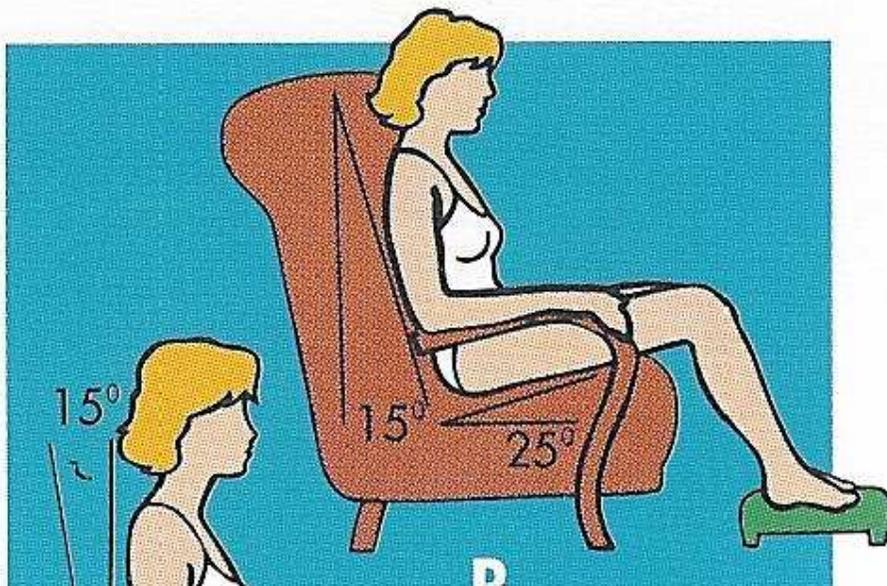
## PARA TRABAJAR

- Evite inclinarse hacia adelante y arquear la espalda. (A)
- Evite echarse hacia atrás y exagerar la curvatura de la columna. (B)
- Evite sillas pequeñas, duras y no giratorias, ya que le obligan a girar la columna.
- La altura de la mesa debe quedar aproximadamente a la altura de los codos para evitar inclinar demasiado el cuerpo hacia adelante. (C)
- Una barra o soporte de madera para elevar los pies hace más cómoda la estancia y alivia al lumbálgico crónico.
- El asiento, almohadillado pero firme, debe

**ser horizontal y tener la altura adecuada para que los pies queden planos en el suelo.**



**La silla ideal debe ser giratoria y con respaldo graduable para respetar la forma de la columna y no crear incomodidad.**



## PARA DESCANSAR

- Evite las sillas y sillones que le hagan "resbalar" hasta adoptar una postura más horizontal ya que la columna lumbar se tensa. (A)
- Evite colocar una pierna sobre la otra.
- Evite las sillas y sillones con apoyabrazos demasiado altos o separados para que los hombros no queden muy elevados.
- El respaldo del asiento debe estar bien almohadado e inclinado hacia atrás para facilitar el apoyo estable:
  - de  $10^{\circ}$  a  $15^{\circ}$  para la lectura
  - de  $15^{\circ}$  a  $20^{\circ}$  para el descanso. (B)
- La espalda debe descansar firmemente

**contra el respaldo.**



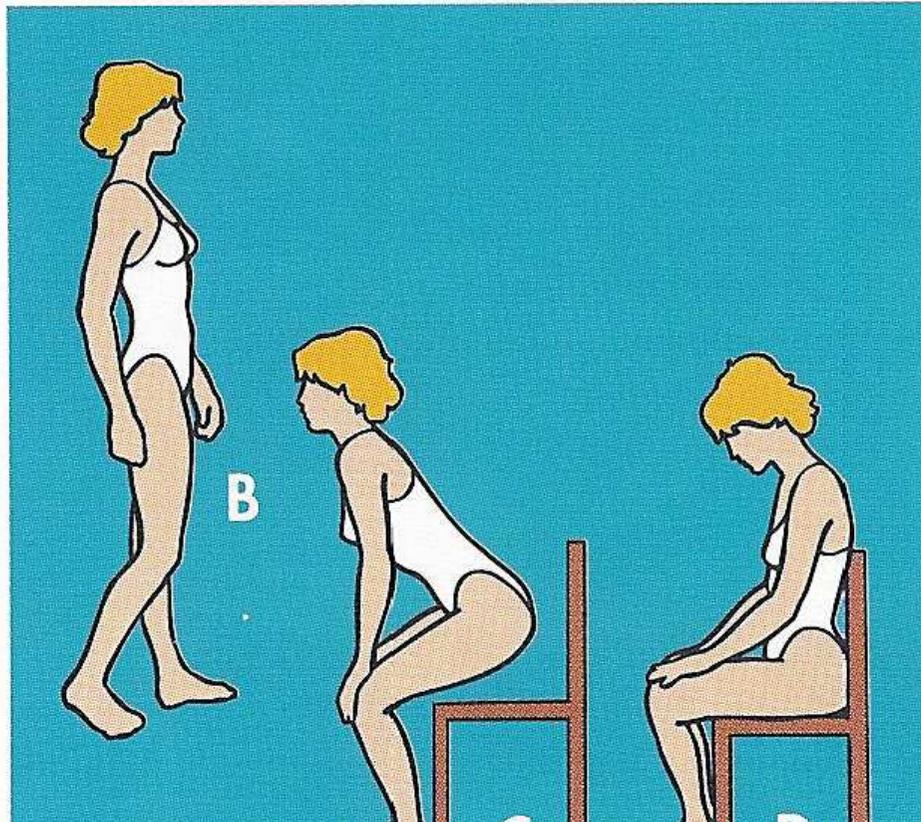
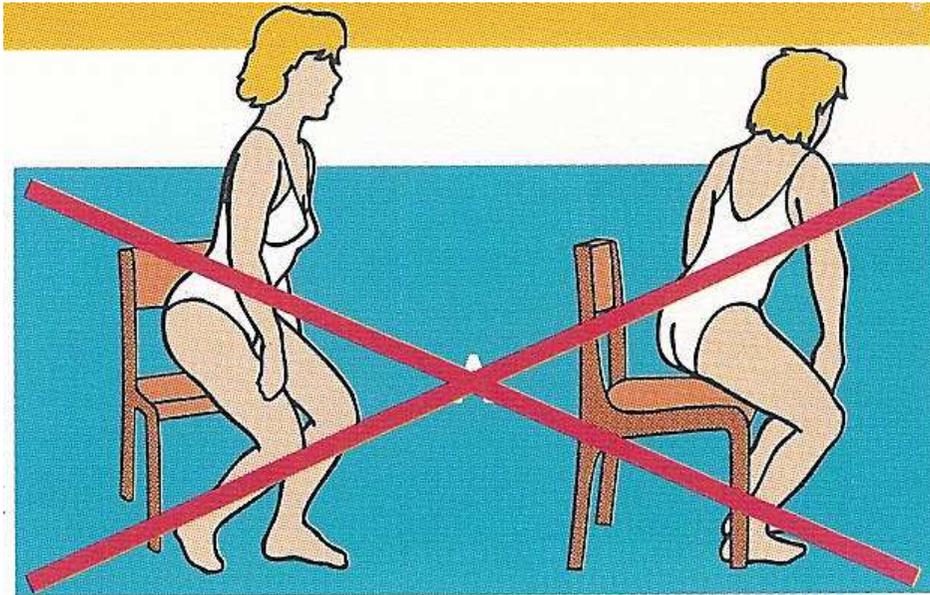
**Las rodillas deben estar más altas que las caderas. Los pies deben apoyarse por completo en el suelo y en caso necesario utilice accesorios para apoyar y elevar los pies.**



## PARA CONDUCIR

- Evite tener que estirarse para llegar a los mandos del automóvil. (No coloque el asiento demasiado lejos del volante). (A)
- Evite manejar los pedales movilizando toda la extremidad inferior por medio de la cadera.
- La columna lumbar debe aplicarse contra el respaldo. El respaldo debe tener forma anatómica.  
En caso contrario debe corregirse con un suplemento especial o una almohadilla. (B)
- Las rodillas tienen que quedar más elevadas que las caderas.
- El volante debe mantenerse con los codos

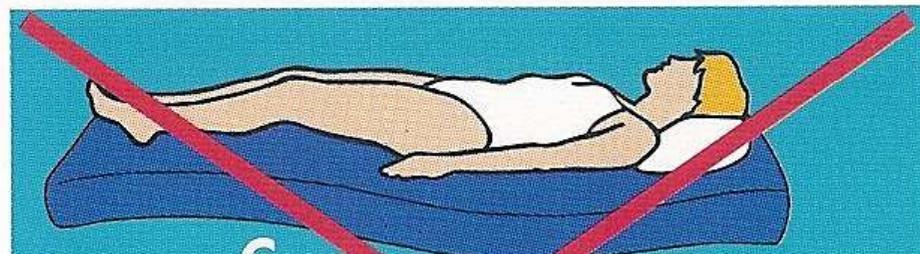
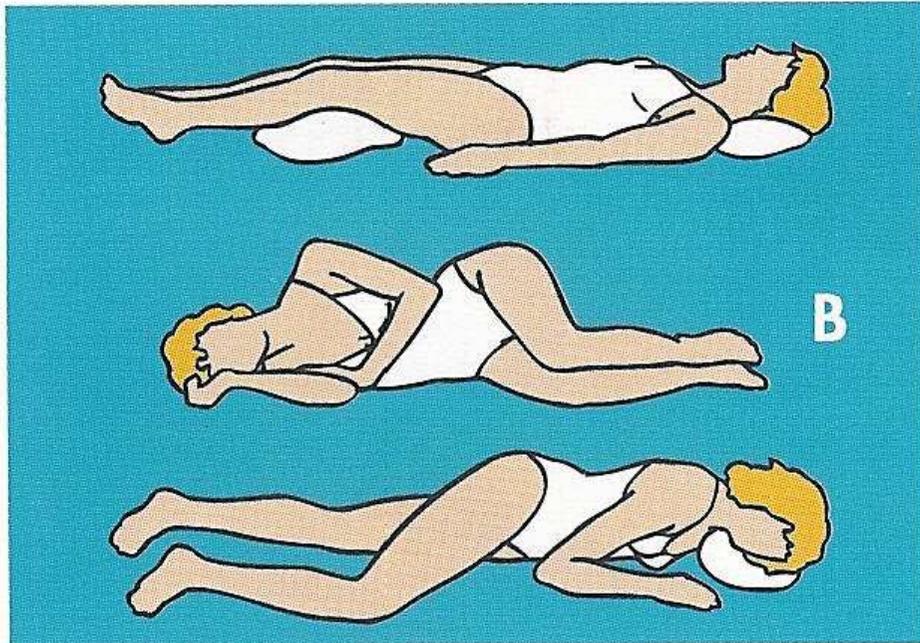
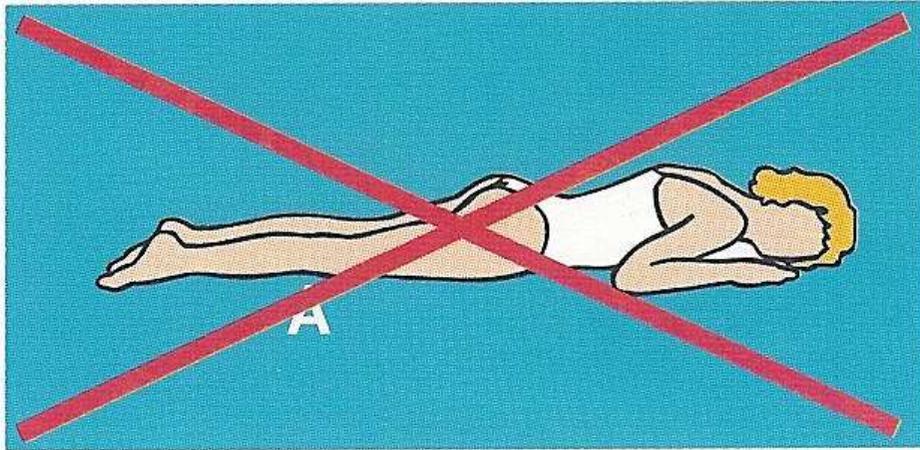
**ligeramente flexionados.**



## SENTARSE Y LEVANTARSE

- Evite el gesto habitual de torsión de la columna al sentarse. (A)
- Para sentarse debe acercarse de frente hasta la silla y girar exclusivamente con los pies y rodillas. (B)
- A continuación debe agacharse lentamente flexionando las rodillas, con el cuerpo inclinado hacia adelante y la cabeza gacha. (C)
- 1 Para levantarse coloque los pies al nivel del borde anterior del asiento o incluso un poco por debajo. Incline el cuerpo y la cabeza hacia adelante apoyando las

**manos en los muslos. Levántese  
lentamente por extensión de las rodillas.  
(D)**



## EN LA CAMA

- No duerma boca abajo. (A)
- Duerma de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba con una almohada bajo las rodillas. (B)

- **Evite dormir en colchones blandos. (C)**
- **Evite las almohadas blandas y muy altas. (C)**
- **Evite sentarse en la cama con las rodillas flexionadas. (D)**
- **Duerma en un colchón firme o con una tabla debajo. (E)**
- **Duerma con una almohada baja, de lana o plumas y antes de acostarse haga un hueco en el centro con las manos.**
- **Al sentarse en la cama estire las piernas (no flexione las rodillas). (F)**