
HIGIENE POSTURAL

Maite Mate



LA PREVENCIÓN ES
LA MEJOR MEDICINA



¿POR QUÉ ES NECESARIA UNA CORRECTA HIGIENE POSTURAL?

EVITAR UNA LESIÓN DE ESPALDA ES MUCHO MÁS FÁCIL QUE REPARARLA.

La espalda nos permite mantenernos erguidos, andar, correr, sentarse, hacer deporte, etc.

Los dolores de espalda nos impiden realizar todas estas cosas. La mayoría de los dolores de espalda son causados por utilizar la espalda incorrectamente.

La higiene postural pretende evitar que la espalda haya de soportar una carga excesiva que la pudiera dañar.



LEVANTAR UN PESO, SENTARSE, TECLEAR ANTE EL ORDENADOR, COGER UN BEBÉ
E INCLUSO DORMIR SE PUEDE HACER DE DISTINTAS MANERAS:

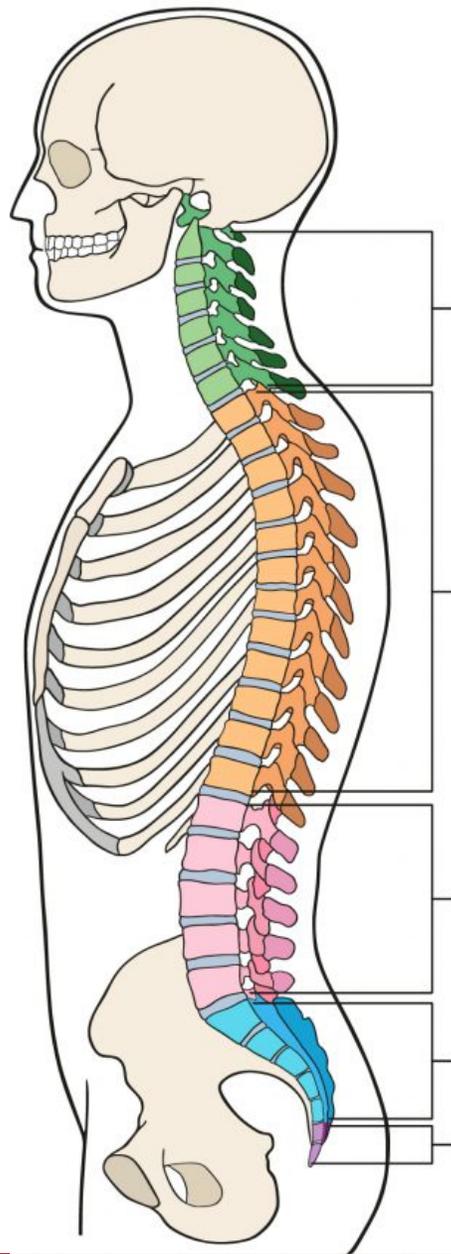
UNAS QUE A LA LARGA PROVOCARÁN DOLOR Y OTRAS MUCHO MÁS SEGURAS
Y CONFORTABLES PARA EL ORGANISMO.

ANATOMÍA BÁSICA

- La espalda, además de ser el elemento que estabiliza el cuerpo, también lo sostiene y hace posible que se mueva.
- Nuestra columna está compuesta por:
 - 33 pequeños huesos llamados vértebras.
 - Discos vertebrales que se intercalan entre las vértebras.
 - Músculos, encargados de darnos movilidad y sostenernos en la posición erguida.
- En ese apilamiento las vértebras van formando 4 curvas, que podemos observar de perfil:
 - 2 lordosis (curvas cóncavas)
 - 2 cifosis (curvas convexas)

LAS CURVAS

- Nos aportan amortiguación y resistencia.
- Deben ser equilibradas para que nuestra espalda no se debilite, y nuestros músculos no se sobrecarguen.
- Cuando alteramos una curva, las demás se modifican para adaptarse a la nueva situación (si esto se mantiene en el tiempo pueden aparecer dolores y limitaciones de movimiento).



Lordosis cervical

Cifosis dorsal

Lordosis lumbar

Cifosis sacra

Columna vertebral

7

Vértebras cervicales

12

Vértebras torácicas

5

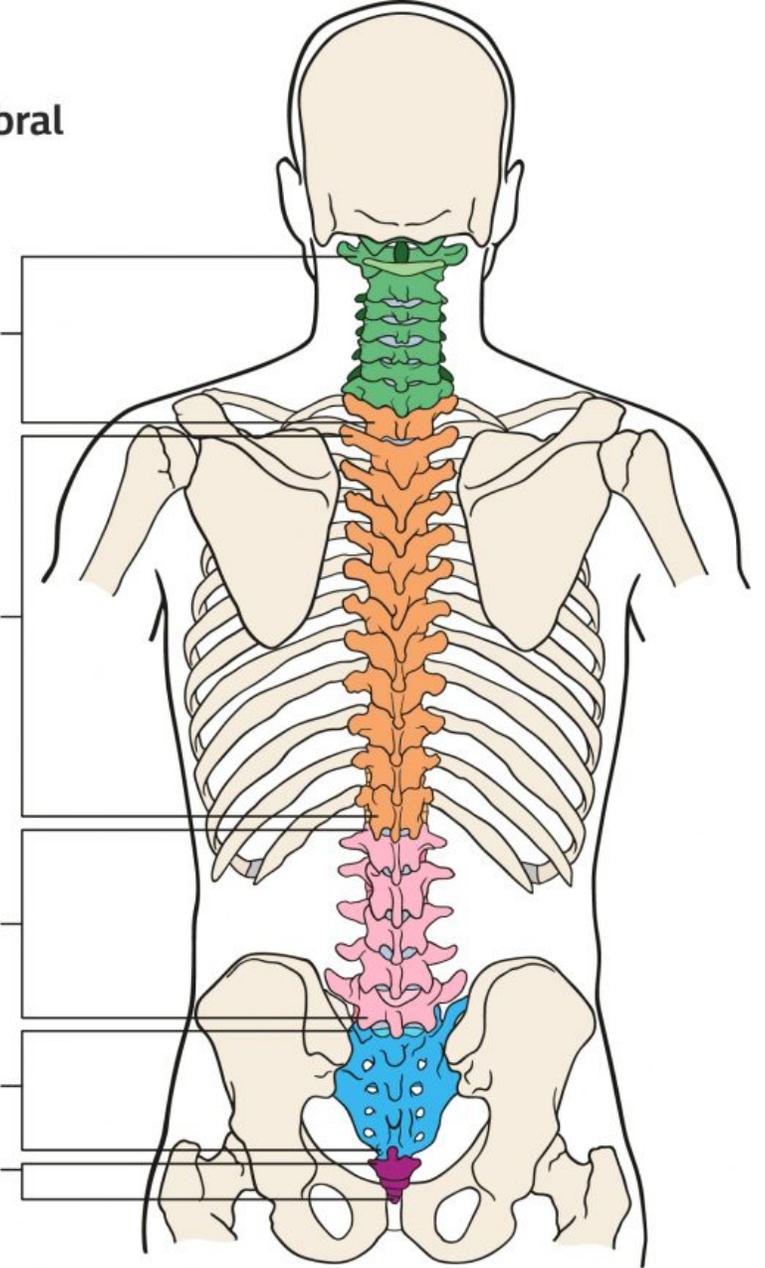
Vértebras lumbares

5

Vértebras sacras

4

Vértebras coccígeas



LA MUSCULATURA DE LA ESPALDA

- Para mantenernos erguidos intervienen diversos grupos musculares: unos posteriores, otros anteriores y otros relacionados indirectamente (abdominales y la musculatura de las piernas).
- Los músculos y ligamentos de la espalda tienen distintas funciones:
 - Mantienen unidas las vértebras unas con otras.
 - Al contraerse nos mantienen estables, compensando los movimientos del cuerpo para que al movernos no nos caigamos.
 - Gracias a esa contracción de los músculos nos podemos mantener erguidos.

Tanto para prevenir como para aliviar este dolor de espalda es conveniente trabajar los músculos para proporcionarles la suficiente **fuerza, resistencia y elasticidad**

DISCOS INTERVERTEBRALES:

- Están situados entre dos vértebras.
- Actúan como amortiguadores de la presión que recibe la columna.
- Pueden soportar distintas fuerzas:
 - Compresión
 - Flexión (con precaución)
- Las fuerzas que producen la torsión no son toleradas por los discos, sus fibras se podrían romper.

¿POR QUÉ DUELE LA ESPALDA?

- La causa puede encontrarse en cualquiera de las estructuras de la espalda:
 - Músculos y ligamentos
 - Discos intervertebrales
 - Vértebras
 - Vísceras y órganos
 - Diafragma
 - Y otros menos comunes como infecciones y tumores.

FACTORES DE RIESGO

- Obesidad / sobrepeso
- Traumatismos
- Tensión / debilidad muscular
- Malas posturas
- Sedentarismo
- Malos gestos
- Factores psicoemocionales

QUÉ EVITAR

- Inclinar-se con las piernas rectas.
- Rotar el cuerpo mientras está inclinado y/o cargando.
- Levantar cargas sobre los hombros (Peligro de lesiones graves).
- Permanecer de pie durante períodos prolongados.
- Caminar con posturas inadecuadas.
- El uso de zapatos de tacón alto.
- Conducir alejado del volante.
- Estirarse para alcanzar el volante o los pedales.
- Hundirse en la silla.
- Sentarse en una demasiado alta o alejada de su escritorio.
- Inclinar-se hacia adelante o arquear su espalda.



QUÉ HACER

- Al coger peso, flexione sus rodillas, no su espalda.
- Levante los objetos sólo hasta la altura del pecho. Cuando la carga sea pesada, pida ayuda. Planee su trabajo con antelación para evitar movimientos repentinos y traslados de carga excesiva. Dé pasos seguros.
- Use zapatos cómodos.
- Cuando deba mantenerse de pie por tiempos prolongados, sitúe un pie apoyado en alto, cambiando de posición frecuentemente.
- Regule el asiento de su coche, siéntese erguido y conduzca con ambas manos en el volante.

LA POSICIÓN DEL ASTRONAUTA, UNA BUENA SILLA

- Una buena silla debe ser regulable:
 - En el asiento: su altura
 - En su respaldo: su inclinación
- Apoyar ambos pies en el suelo ligeramente adelantados, con las rodillas más bajas que las caderas, de manera que se forme un ángulo de unos 100° entre los gemelos y los muslos
- El tronco debe estar ligeramente hacia atrás, es la postura de máximo confort, donde las vértebras están sometidas a la mínima compresión posible



LA PANTALLA DEL ORDENADOR

- Es necesario tener la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos para poder mantener la columna erguida
- Si nuestra mirada se inclinase hacia abajo:
 - Estaríamos provocando tensión en la columna vertebral
 - Bloquearíamos el diafragma, y nuestra respiración se vería afectada pudiendo producir mayor cansancio
 - Contraeríamos la parte anterior del cuello, bloqueando el hueso hioides, y eso podría causar problemas vasculares
 - Tenderíamos a apretar más los dientes, lo que nos podría producir alteraciones odontológicas y musculares, que a su vez podrían producir dolores de cabeza

EL TECLADO DEL ORDENADOR:

- La mano, muñeca y antebrazo deben estar en línea horizontal o ligeramente inclinados
- Las manos deben reposar sobre el teclado en una posición neutra, es decir, a la misma altura que las muñecas.
- Los dedos deben estar alineados con las muñecas, sin que se desvíen lateralmente
- Debemos mantener la posición más natural posible sin forzarla y sin sentir tensiones

EL USO DEL RATÓN:

- La mano debe estar alineada con la muñeca y con el ratón
- El antebrazo debe estar apoyado en la mesa para evitar tensiones en la musculatura que se inserta en el codo

UNA BUENA POSTURA AYUDA AL EQUILIBRIO:

- MUSCULO-ESQUELÉTICO
- VISCERAL
- DIAFRAGMÁTICO
- VASCULAR

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES:

- CUIDAR LA POSTURA
- SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA
- MOVIMIENTO: CAMINAR, EJERCICIO FÍSICO, YOGA, PILATES... “EL MOVIMIENTO ES VIDA”
- CUIDAR LA MENTE Y BUSCAR UN EQUILIBRIO EMOCIONAL
- SUPLEMENTAR NUESTRA DIETA CON COMPLEMENTOS DE CALIDAD Y CONFIANZA (100% NATURAL), QUE AYUDARÁN A MANTENER NUESTRO EQUILIBRIO INTERNO.

MAITE MATE

OSTEÓPATA

mmatedemiguel@gmail.com

Ramón Gómez de la Serna, nº 9

91 316 12 33