

HIGIENE POSTURAL

La higiene postural tiene importantes repercusiones sobre la predisposición, desencadenamiento y agudización de alteraciones y lesiones en el organismo como es el caso de las algias vertebrales. Muchas de estas molestias de espalda que con frecuencia refieren los pacientes cursan sin imagen radiográfica representativa, y únicamente son objetivables hábitos posturales inadecuados o alteraciones en las curvaturas raquídeas fisiológicas como consecuencia de insuficiencias o desequilibrios de los músculos y ligamentos responsables de la armonía mecánico-funcional de los distintos segmentos vertebrales.

La adopción de determinadas posturas durante largos periodos de tiempo, como por ejemplo, durante la jornada laboral, debe someterse a estudio ergonómicos cuidadosos, con el fin de lograr una mejor adaptación del sujeto a sus tareas, y prevenir disfunciones.

Los aspectos emocionales tienen igualmente amplias repercusiones como responsables del mantenimiento de posturas crispadas y de contracturas musculares localizadas sobre todo a nivel cervical.

La POSTURA correcta desde el punto de vista fisiológico es aquella que no es fatigante, no es dolorosa, no altera el equilibrio, el ritmo, ni la movilidad humana.

Anatómicamente distinguimos 3 posturas:

- bipedestación
- sedestación: anterior, intermedia y posterior
- decúbito: supino, prono y lateral.

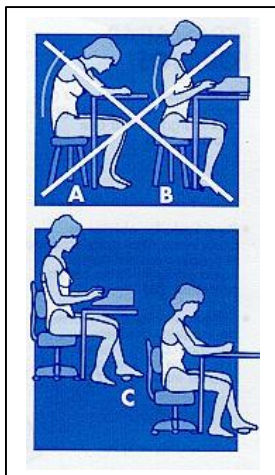
1. BIDESTACIÓN:

1.1 ESTÁTICA:

La bipedestación mantenida produce una serie de inconvenientes:

- sobrecarga estática de MMII y de la musculatura de la espalda
- el mantenimiento de esta postura trae el inconveniente del estancamiento circulatorio de MMII
- hay una tensión constante de los músculos del equilibrio, los músculos erectores del tronco, sobre todo si la postura de pie conlleva la inclinación del tronco
- hay una disminución de la habilidad en los trabajos de precisión, que es más conveniente hacerlos sentados

Para evitar lesiones o alteraciones a nivel de la columna vertebral debemos seguir una serie de normas posturales:



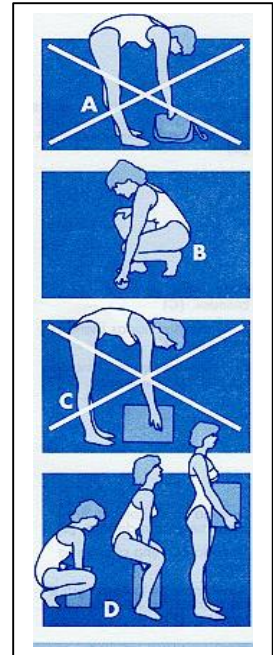
- La cabeza debe mantenerse en el plano horizontal o flexionarse ligeramente la columna cervical
- Deben evitarse los giros excesivos del tronco, aceleran que aparezca la fatiga. Si hay que realizar giros o torsiones se llevarán a cabo con movimientos de caderas y rodillas en vez de con la columna lumbar.
- La carga del peso corporal debe ser equilibrada entre los dos MMII para evitar sobrecargas. Debemos mantener los pies ligeramente separados aumentando así la base de sustentación del cuerpo, y evitaremos el uso de zapatos de tacón (B):

Lesiones Deportivas. Reemplazo Articular. Artroscopia.

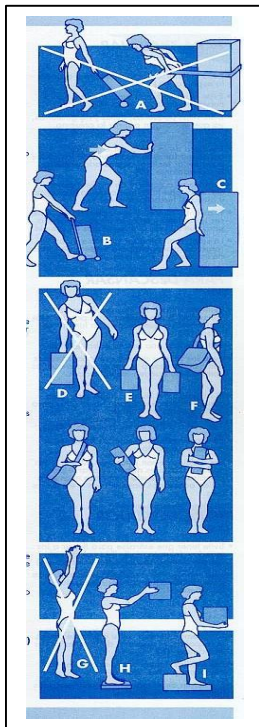
- Evitar la antepulsión de hombros porque favorece la cifosis dorsal.
- Debemos tener una buena tonificación de la musculatura abdominal y paravertebral para el equilibrio vertebral antero-posterior.
- Mantener un pie en alto y alternarlo sucesivamente con el otro (C y D).
- Evitar permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo (E y F), de vez en cuando debemos dar algunos pasos o apoyarnos en la pared.

1.2. LEVANTAR OBJETOS:

- Evitar la flexión completa de la espalda al recoger objetos pequeños del suelo (A). Para ello es más aconsejable agacharse y apoyar una mano en la rodilla (B).
- Evitar la flexión de espalda al levantar pesos (C).
- Colocar el objeto lo más cerca posible del cuerpo para evitar una sobrecarga de la columna (D).
- Mantener los pies separados para aumentar la base de sustentación y mejorar el equilibrio.
- Elevar el objeto utilizando preferentemente movimientos de rodillas y caderas o de extremidades superiores y siempre con la mínima participación posible de la columna.



1.3 TRASLADAR OBJETOS:



- Evitar arrastrar objetos, ya que resulta perjudicial por la gran sobrecarga lumbar que ocasiona (A).
- Para trasladar objetos es mejor empujarlos aprovechando el propio peso del cuerpo hacia delante como fuerza adicional (B).
- Todavía es mejor apoyarse de espaldas al objeto y empujar con las piernas, de manera que la columna apenas interviene (C).
- Evitar llevar objetos pesados que obliguen a inclinar y/o girar la columna vertebral (D).
- Sustituir un paquete pesado por dos paquetes más pequeños dispuestos simétricamente (E).
- Siempre que sea posible, usar bandas o tirantes que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis (F).
- Procurar no alcanzar objetos que estén por encima de la altura de los hombros (G).
- Evitar hiperextender la espalda para evitar sobrecargas y riesgos de lesiones (H).

Lesiones Deportivas. Reemplazo Articular. Artroscopia.

- Utilizar taburetes para ponerse al mismo nivel que el objeto(H).
- Mantener el objeto lo más cerca posible del cuerpo (I).
- No inclinarse nunca con las piernas extendidas, ni girarse, mientras mantiene un peso en alto.

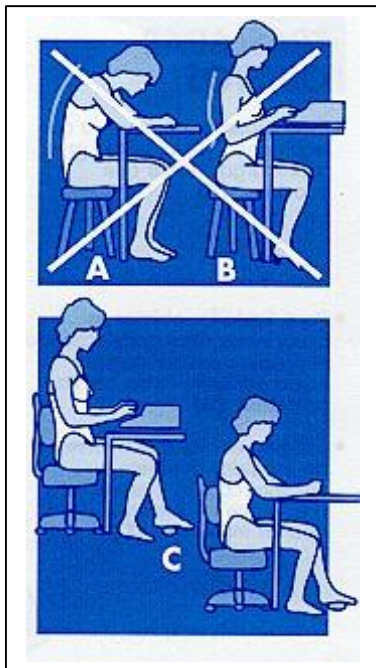
2. SEDESTACIÓN:

En esta posición el gasto energético, la demanda circulatoria y el trabajo muscular Estático va a ser menor que en bipedestación. En esta postura el peso del tronco se traslada a la tuberosidad isquiática y por medio de ésta a los pies.

Hay tres variantes:

- Sedestación intermedia: el centro de gravedad se encuentra por encima de las tuberosidades isquiáticas y se transmite a los pies un 25% del peso corporal.
- Sedestación anterior: el centro de gravedad se sitúa por delante de las tuberosidades isquiáticas mediante la cifosis de la columna vertebral y la anteversión de la pelvis. Se transmite a los pies más del 25% del peso corporal. Es la postura que se adopta al trabajar.
- Sedestación posterior: el centro de gravedad se sitúa detrás de las tuberosidades isquiáticas. La transmisión del peso corporal a los pies es inferior al 25%. Hay un aumento de la lordosis lumbar o retroversión de la pelvis. Es la postura que se adopta cuando se descansa.

2.1. PARA TRABAJAR:



- Evitar inclinarse hacia delante y arquear la espalda(A).
- Evitar echarse hacia atrás y exagerar la curvatura de la espalda(B).
- Evitar sillas pequeñas, duras y no giratorias, ya que 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 delante (C).
- Una barra o soporte de madera para elevar los pies hace más cómoda la estancia y alivia la lumbalgia crónica.
- 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.

2.2 PARA DESCANSAR:

- Evitar las sillas y sillones que le hagan "resbalar" gasta a adoptar una postura más horizontal, ya que la columna lumbar está en tensión(A).
- Evitar colocar una pierna sobre la otra.
- Evitar las sillas y sillones con apoyabrazos



Lesiones Deportivas. Reemplazo Articular. Artroscopia.

demasiado altos o separados para que los hombros no queden muy elevados.

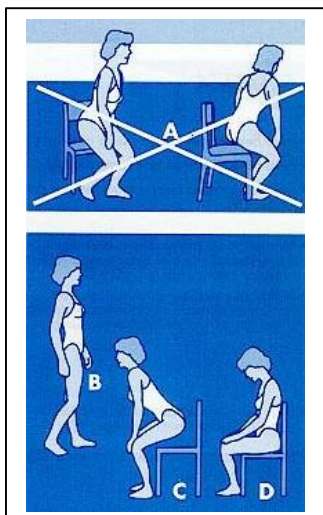
- El respaldo del asiento debe estar bien almohadillado e inclinado hacia atrás para facilitar el apoyo estable:
- de 10ª a 15ª para la lectura.
- De 15ª a 20ª para el descanso
- La espalda debe descansar firmemente contra el respaldo.
- Las rodillas deben estar más altas que las caderas.
- Los pies deben apoyarse por completo en el suelo y en el caso necesario utilice accesorios para apoyar y elevar los pies.

2.3. PARA CONDUCIR:



- Evitar tener que estirarse para llegar a los mandos del automóvil (no coloque el asiento demasiado lejos del volante) (A).
- Evitar manejar los pedales movilizand o toda la extremidad inferior por medio de la cadera.
- La columna lumbar debe aplicarse contra el respaldo. El respaldo debe tener forma anatómica.(B).
- Las rodillas tienen que quedar más elevadas que las caderas.
- El volante debe mantenerse con los codos ligeramente flexionados.

2.4 . SENTARSE Y LEVANTARSE:

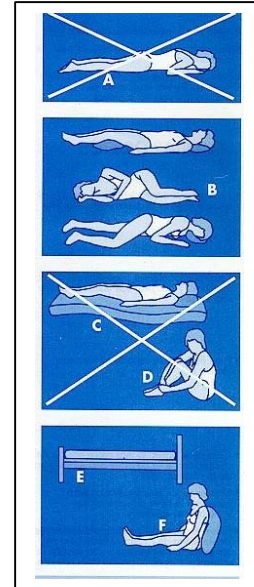


- Evitar el gesto habitual de torsión de la columna al sentarse (A).
- Para sentarse, sitúese de espaldas a la silla girando exclusivamente con los pies y las rodillas (B).
- Agáchese flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta, con el cuerpo flexionado hacia delante(C).
- Para levantarse, incline el cuerpo y la cabeza hacia delante apoyando las manos en los muslos. Levántese lentamente por extensión de las rodillas (D).

3. DE CÚBITO:

3.1. 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).
- Evitar dormir en colchones blandos (C).
- Evitar sentarse en la cama con las rodillas Flexionadas(D).
- Dormir en un colchón firme que no se hunda(E).
- Al sentarse en la cama estire las piernas (no flexione las rodillas) (F).



Después de este análisis postural podemos decir que la postura incorrecta es capaz de producir importantes trastornos y deterioros funcionales que a la larga ocasionan alteraciones estructurales.

Es importante tener en cuenta:

“La intensidad de un esfuerzo depende de la postura adoptada”.

De ahí la importancia de la labor de la higiene postural.