

HIGIENE POSTURAL

AUTOR: Eduardo Martín Morales.

Diplomado en fisioterapia por la Universidad de Granada.

Eddevil@hotmail.com.

Dolor de espalda

Hoy en día más del 80% de la población ha referido o refiere en estos momentos dolor en alguna parte de su espalda.

Este dolor que llega a ser incómodo para la realización de las actividades de la vida diaria tiene un origen variado, pero en la mayoría de los casos, conocido y evitable.

- Una alteración muscular o ligamentosa
- Una mala postura durante un determinado tiempo o de forma repetitiva.
- Un desorden en la biomecánica de nuestro aparato locomotor.

Una vida sedentaria y la falta de ejercicio nos pueden llevar a la obesidad que repercutirá en el reparto de cargas de nuestro cuerpo provocando una sobrecarga.

Para entender el cuerpo humano debemos tener en cuenta que está constituido por dos mitades (hemicuerpos) separados por la columna vertebral. Cualquier problema o desajuste en uno de ellos puede provocar una respuesta anómala en el contrario (contractura muscular).

El traslado de cargas de forma incorrecta afectará de distinta forma a los dos lados de nuestro cuerpo.

La contractura muscular como causa del dolor de espalda.

La contractura puede aparecer cuando se exige al músculo un trabajo, puntual o mantenido, superior al que puede realizar. También ciertos desequilibrios en la anatomía de la espalda puede provocar que algunos grupos musculares estén más predispuestos a realizar esfuerzos, que otros que sean más pasivos. Esto puede ocurrir si la fuerza necesaria para la realización del ejercicio es mayor que la que el propio músculo puede ofrecer o si sólo utilizamos un lado de nuestro cuerpo para el traslado de cargas. Debemos entonces realizar gimnasia de mantenimiento par evitar percances.

La contractura muscular como consecuencia del dolor de espalda

El cuerpo reacciona ante desequilibrios mediante un mecanismo de defensa propio (la contractura) que no es la causa primaria del dolor, pero sí un factor añadido que puede agravarlo. Un fenómeno extraño provoca que el cuerpo se sienta desprotegido y adopte una postura alterada y perjudicial. Esta postura aumenta la contractura muscular y como consecuencia el dolor. Todo esto puede derivar en una descompensación de fuerzas y longitud de las dos mitades de nuestro cuerpo. Debemos evitar estas posturas patológicas para no empeorar nuestra salud.

· Posturas básicas

Decúbitos (tumbado)

Tendremos en cuenta el estado del colchón ya que este tiene una vida útil que dependerá del fabricante. Evitaremos así los incómodos muelles y la deformación de la cama.

La almohada no tiene que ser de una altura que permita tener el cuello en prolongación a la columna vertebral

Decúbito supino (boca arriba):

Con almohada en la zona cervical y debajo de las rodillas teniendo un perfecto apoyo en la zona lumbar manteniendo así la columna en línea recta.

Decúbito lateral (de lado):

Con almohada en la zona cervical. La rodilla de abajo flexionada y la de arriba estirada o las dos flexionadas por completo. El brazo que apoya en flexión y debajo de la almohada y el brazo de arriba estirado a lo largo del cuerpo.

Sedestación (sentado)

Con las piernas en ángulo recto y los brazos apoyados en la mesa o en los reposabrazos de sillón o silla. Los dos pies deben estar en contacto con el suelo. El asiento no debe ser más largo que los 2/3 de la longitud del muslo, sin llegar nunca a estar en contacto con la región posterior de la rodilla. La espalda debe de estar en contacto con el respaldo, sobre todo la región lumbar. El ángulo de inclinación del respaldo dependerá de la actividad realizada siendo más recostada 110° cuando sea para descansar y en torno a los 105° cuando sea para leer.

Bipedestación (de pie)

Evitaremos los largos periodos de bipedestación estática procurando tener un pie encima de una estructura sólida. Cambiaremos de pie pasado un tiempo. Esta postura evitará la acumulación de tensión en la zona lumbar.

Evitaremos también tener los dos pies juntos.

• Transporte de cargas

Deberemos repartir la carga en partes iguales a ambos lados de nuestro cuerpo para evitar descompensaciones o posturas forzadas. Para ello utilizaremos mochilas, siempre que se pueda, de dos asas evitando colocar los bolsos en un solo hombro.

Llevaremos sólo y exclusivamente elementos necesarios evitando así la carga excesiva.

• Levantamiento de pesos desde el suelo

Deberemos coger la carga con las rodillas flexionadas y la espalda recta evitando así que la las fuerzas se centren en la zona lumbar. Nos levantaremos poco a poco estirando las piernas haciendo el mínimo de esfuerzo posible con la espalda.

Esta regla se aplicará también para realizar tareas diarias que necesiten de una postura agachada (hacer las camas, espiradora, limpiar...)

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion