

APRENDE A USAR TU ESPALDA



CONSEJOS GENERALES

- Evite posiciones mantenidas durante tiempo prolongado (como estar de pie, tener la cabeza girada, etc.).
- Evite las corrientes de aire frío.
- Si permanece sentado, la espalda ha de reposar en el respaldo de la silla por completo.
- Evite sentarse, siempre que se pueda, en sofás y asientos bajos.
- Es muy aconsejable caminar diariamente alrededor de una hora, a ritmo tranquilo y sin cargas, descansando cuando sea necesario.



PREVENIR DOLORES VERTEBRALES AL CARGAR PESO

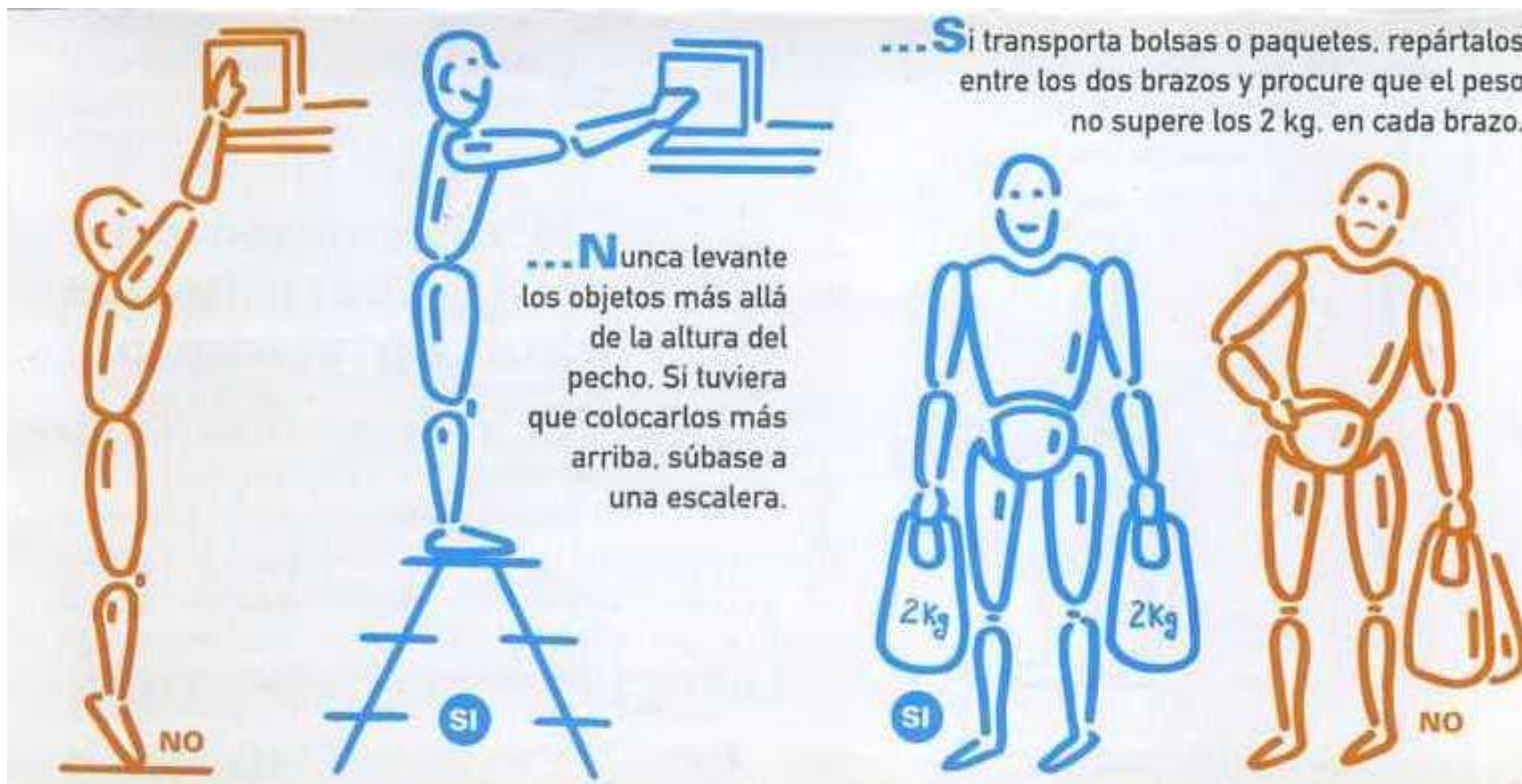
...**A**gáchese, flexionando las rodillas, espalda recta, pies ligeramente separados y lo más cerca posible al objeto a cargar. Levante el peso estirando las piernas con la espalda recta y manteniendo el peso lo más cerca posible del cuerpo.



...**S**i lleva bolso colóquelo en bandolera. Si lleva mochila debe ir centrada en la espalda y con las dos asas puestas.



PREVENIR DOLORES VERTEBRALES AL CARGAR PESO

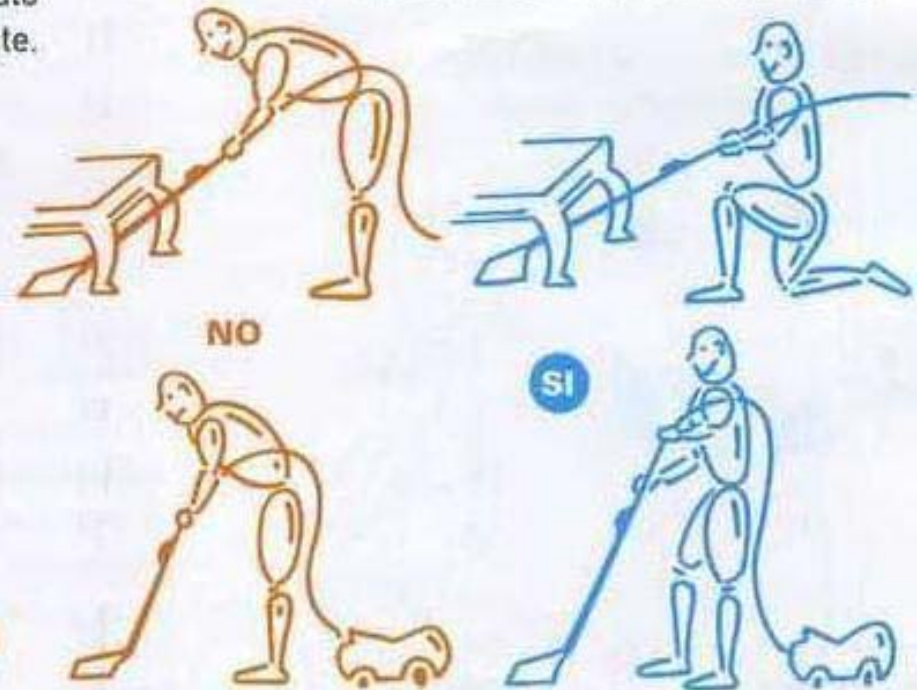


TAREAS COTIDIANAS

...**Barrer:** mantenga la espalda lo más recta posible. Para ello es importante que el palo de la escoba tenga altura suficiente.



...**Pasar la aspiradora:** doble y apoye en el suelo una o las dos rodillas para acceder a zonas difíciles.



TAREAS COTIDIANAS



TAREAS COTIDIANAS

...Planchar: lo más recomendable es no acumular grandes cantidades de ropa para planchar de una vez. Se hará: sentado o de pie, con un pie encima de una altura aproximada a un escalón. Cambiando de vez en cuando de brazo. Con la tabla de planchar, independientemente que se planche sentado o de pie, a la altura de la cadera.



...Fregar: lo haremos con un pie encima de una altura aproximada a la de un escalón, pudiendo utilizar el espacio de debajo de la pila. Cambiaremos de pie alternativamente.



TAREAS COTIDIANAS



PREVENIR DOLORES VERTEBRALES ESTANDO DE PIE

...**S**i tuviera que estar de pie descargue el peso sobre una y otra pierna alternativamente. En todo caso, es preferible caminar a estar quieto.



PREVENIR DOLORES VERTEBRALES ESTANDO TUMBADOS

...**S**i duerme boca arriba la almohada debe tener la altura suficiente para rellenar el hueco cervical, manteniendo la alineación de la cabeza con el tronco. Una almohada bajo las rodillas le ayudará a mantener cómodamente la posición



...**D**urmiendo de costado, la altura de la almohada debe rellenar el espacio del hombro, para que su cabeza repose alineada con su columna vertebral

PREVENIR DOLORES VERTEBRALES FRENTE AL ORDENADOR

...Frente al ordenador: el borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo; el ratón/dispositivos de entrada próximos al teclado; piernas y muslos a 90 grados aproximadamente; pies pegados al suelo o sobre un reposapiés; cabeza/cuello en posición recta, hombros relajados; antebrazos, muñecas y manos en línea recta; codos pegados al cuerpo; muslos, espalda, antebrazo y brazo a 90 grados o algo más.

