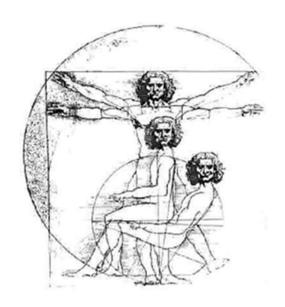
CONSEJOS POSTURALES Y PREVENCIÓN DE LESIONES



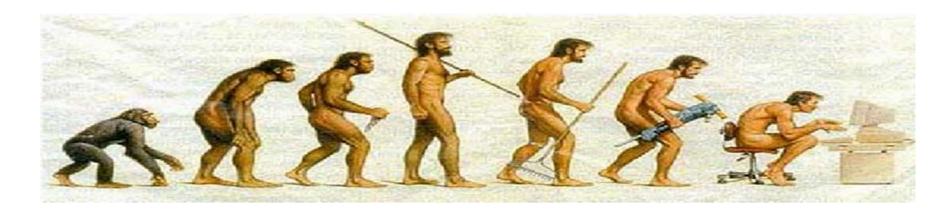
INTRODUCCIÓN

Aumento de incidencia de dolores de espalda asociados al ámbito laboral

Una gran parte de la población tiene un trabajo de oficina

Marcados hábitos sedentarios de la sociedad

Aumento de incidencia de dolores de espalda asociados al ámbito laboral



RELACIÓN TRABAJO/PROBLEMAS FÍSICOS

- Se ha confirmado rotundamente que los dolores de espalda están directamente relacionados con:
- largas horas frente a un ordenador o al volante
- Posturas incorrectas
- Aspectos emocionales (ansiedad, tensión, presión, falta de pausas)

Pasamos 1/3 de nuestra vida trabajando, con lo que si lo hacemos en una oficina con un mobiliario inadecuado, tendrá repercusiones negativas para nuestra salud y bienestar.

La higiene postural



Actúa principalmente corrigiendo posturas viciadas y erróneas y dando consejos ergonómicos para evitar lesiones.

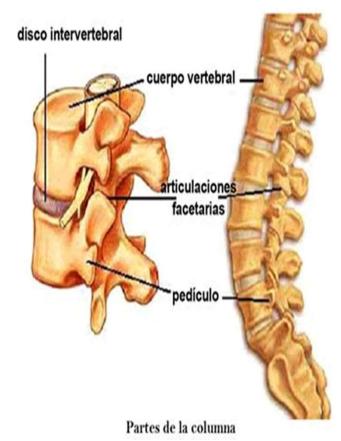
La Espalda.

¿Cómo es la espalda?

*La columna está compuesta por las vértebras unidas por articulaciones y discos intervertebrales.

* Estos discos intervertebrales están situados entre vértebra y vértebra y son una almohadilla elástica.

Son los que mas sufren en las malas posturas.



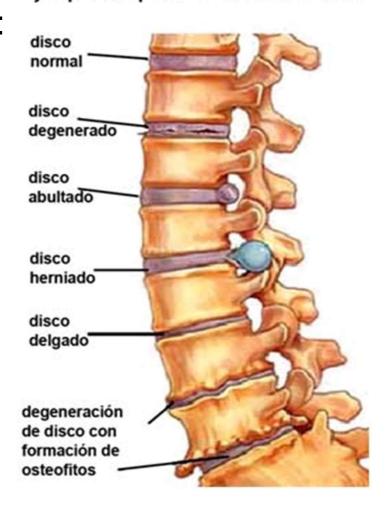
Lesiones habituales en la espalda

Las lesiones más frecuentes son:

- 1. Degeneración del disco
- 2. Protrusión del disco
- 3. Hernia
- 4. Artrosis
- 5. Ciática

Se producen cuando cogemos peso de manera inadecuada o adoptamos malas posturas.

Ejemplos de problemas en los discos



PATOLOGÍAS DE ESPALDA MÁS FRECUENTES

- Lumbalgia
- Ciática
- Hernias discales y protusiones
- Dorsalgias
- Problemas de estómago
- Problemas respiratorios

- Cervicalgia
- Dolores de cabeza
- Mareos
- Vértigos
- Cervico-braquialgia

CUANDO SUFRE NUESTRA ESPALDA



- Cuando nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentado o acostado.
- Cuando realizamos grandes esfuerzos, o pequeños, pero muy repetidos.
- Cuando realizamos movimientos bruscos o adoptamos posturas muy forzadas.

COMO EVITAR LESIONES??

- Cumplir normas de higiene postural y ergonomía
- Utilizar calzado cómodo y ergonómico
- Buen equilibrio emocional y evitar tensiones y estrés
- Tener una actitud mental positiva
- Adoptar posiciones de descanso para espalda
- Correcta alimentación

-Evitar sedentarismo y mantenerse físicamente activo

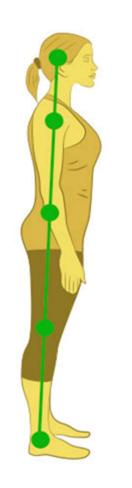
-Realizar estiramientos habitualmente



1° De pie.

¿Cual es la mejor forma de estar de pie?

"Para mantener una buena postura en bipedestación es necesario mantener fuerte la musculatura haciendo deporte"



N Ε R ECTA

- 1. Orejas
- Hombros
 (Al encorvarse trabaja la columna y no la musculatura)
- 3. Abdomen contraído
 (Mantener el ombligo hacia dentro
 ayuda a proteger la lumbar)

 "Practica"
- 4. Cadera alineada



Cual es la mejor forma de estar de pie?

¿Por qué es tan importante mantener el ombligo metido en nuestra postura y al coger cargas?



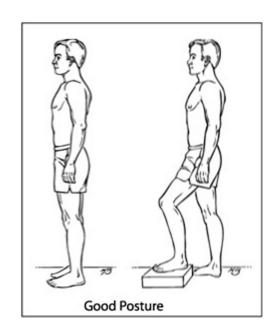
Mantener el abdomen contraído estabiliza las vertebras lumbares y las protege de los esfuerzos haciendo que el peso lo soporten los músculos y no los ligamentos y discos.

"Además mantendrá nuestro abdomen plano"

"Practica"

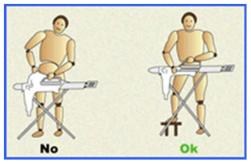
Mantener esta costumbre nos evitara muchas lumbalgias.

¿Cuál es la mejor forma de estar de pie?



Descanse un pie sobre un taburete para aliviar la presión sobre la parte baja de su espalda.

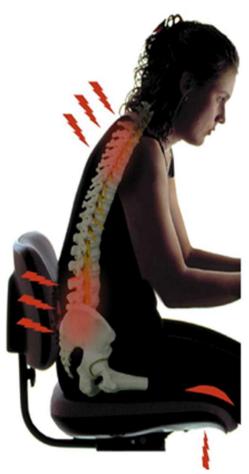
La postura en estático de pie, fatiga y sobrecarga la columna, realice cambios frecuentes.



Cada cinco a quince minutos cambie el pie que está descansando sobre el taburete.

2° Sentado.

TRABAJO EN POSICIÓN SENTADO



* Después de los 30 años la capacidad de aguantar sentado durante varias horas disminuye. Nadie es capaz de mantener la postura correcta mas de una hora, es imprescindible realizar descansos pequeños.

*Al sentarnos las curvas normales de la espalda tienden a modificarse pudiendo producir sobrecargas en todas sus estructuras.

* El buen uso de una silla adecuada nos ayudara a mantener la postura durante el trabajo y producirá menor fatiga física y nos mantendrá alejados de las lesiones.

Altura de pantalla.



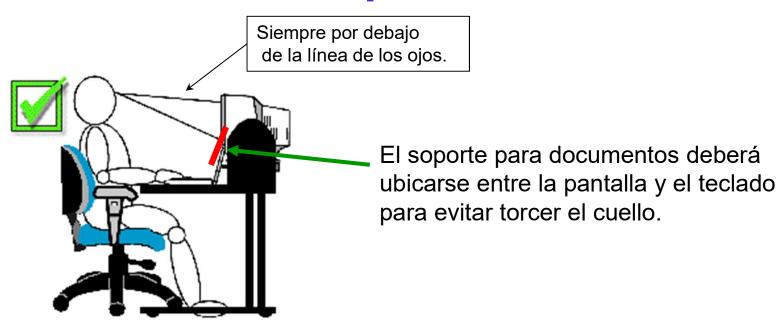
Si es alta la cabeza se mantiene elevada por la contracción permanente de los músculos del cuello produciendo contracturas y dolores musculares.

MAL



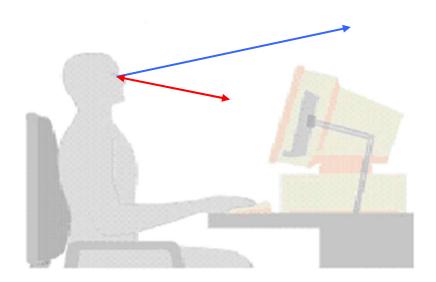
Si es muy baja los <u>discos</u>, <u>ligamentos y cápsulas</u> sufren la tensión del peso de la cabeza

Altura de pantalla:



Las personas que necesitan mirar el teclado mientras escriben, deberán bajar la altura del monitor ligeramente, para minimizar la distancia entre ambos.

Altura de pantalla.



 Cada <u>45 – 60 minutos</u> debemos <u>descansar la vista</u> mirando a un objeto lejano.

Respaldo.

BIEN



 Debe dotar a la espalda de un soporte para descargar parte del peso, acoplándose al perfil de la columna vertebral.

SI SOLO APOYAMOS UNA PARTE DE LA ESPALDA EL PESO NO SE REPARTE Y SE SOBRECARGA LA LUMBAR.

Respaldo.





Glúteo bien metido hasta el final de la silla.



Espalda totalmente apoyada. Cuanta mas superficie mas peso quitamos a las lumbares.

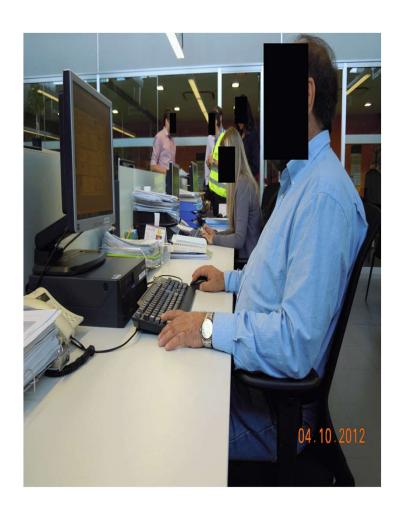


Planta del pie apoyada en el suelo.



Piernas paralelas sin cruzar.

Respaldo.



- Espalda apoyada por completo en el respaldo.
- Codos flexión de 90º y pegados al costado.
- Muñecas alineadas con antebrazo.
- Glúteo bien metido.
 - Altura de la pantalla adecuada, horizontalidad de la mirada al borde superior de la pantalla.

El Teclado.



El <u>teclado</u> debe encontrarse <u>a la altura</u> de los codos para poder descansar las muñecas.

Los codos siempre apoyados en reposabrazos o la mesa.

DE LO CONTRARIO SOBRECARGAREMOS LOS HOMBROS Y EL CUELLO

El Teclado.

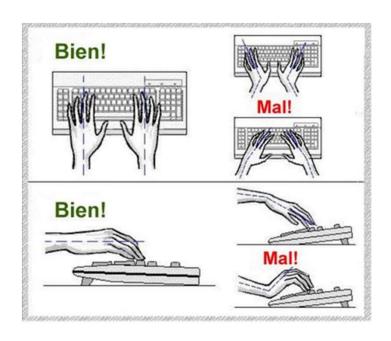


El teclado y ratón son los principales responsables del dolor de cuello.

Práctica:

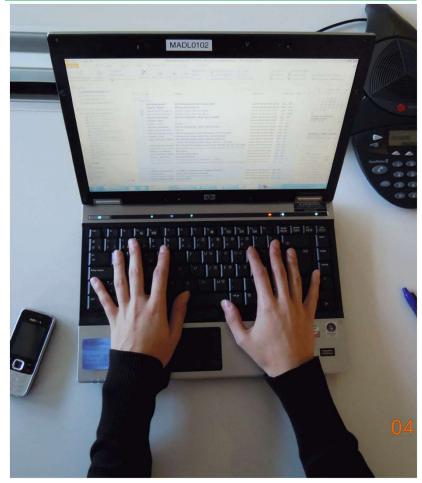
Relajar hombros bajando los dedos hacia suelo y estirar el cuello hacia el techo.

El Teclado.



- Siempre centrado con respecto al tronco NUNCA en un lateral.
- Utilizar los <u>reposamuñecas</u> para apoyar el talón de la mano disminuye las tensiones que pueden provocar sd.tunel carpiano.

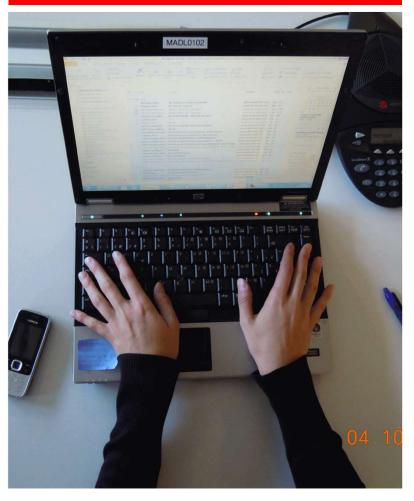
BIEN



 $\sqrt{}$

Muñecas alineadas con antebrazo.

MAL





Muñecas desviadas hacía el exterior dará lugar a tendinitis de muñeca.

RATÓN

X

Debemos evitar los ratones muy gruesos, provistos de varios botones, que fuerzan la muñeca.

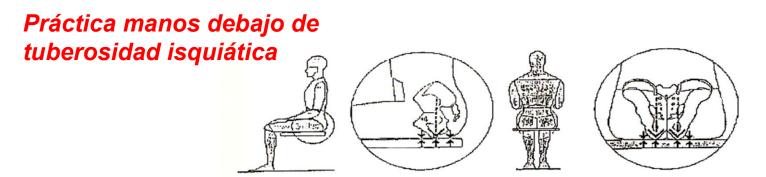






Use el ratón tan cerca del teclado como sea posible.

Posición en la silla:

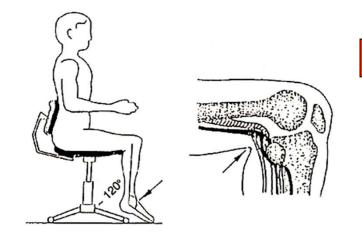


El 75 % del peso cuando estamos sentados cae sobre las <u>tuberosidades isquiáticas.</u>

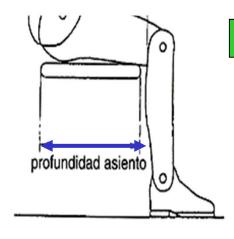
Estas cargas son lo suficientemente grandes para causar una mala circulación, por ello levantarnos de la silla con la periodicidad de una hora no es solo beneficioso sino necesario.

Profundidad del asiento



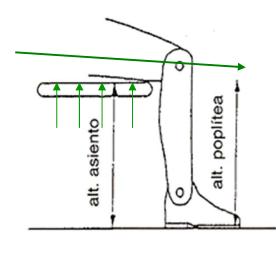


Si es excesiva el borde anterior puede <u>comprimir la</u> <u>circulación sanguínea</u> en una zona muy importante para la aparición de trastornos tróficos y circulatorios produciendo edemas, varices, piernas cansadas, etc.



Ligeramente inferior a la longitud de la cadera a la rodilla.

Altura del asiento



* Debe permitir situar los pies firmemente sobre la superficie de apoyo, para darnos estabilidad.

* Debe coincidir con la altura a la parte posterior de la rodilla.

¿Cuál es la mejor forma de estar sentado?

REPASO GENERAL

POSTURA PERFECTA



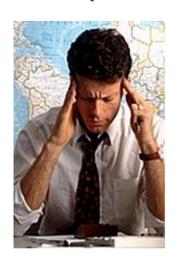
Posición en la silla:



 Descansar toda la espalda sobre el respaldo mientras hablamos por teléfono nos ayudara relajar la espalda.

PRÁCTICA DE ESTIRAMIENTO DE PECTORAL

ENRIQUECIMIENTO DE TAREAS



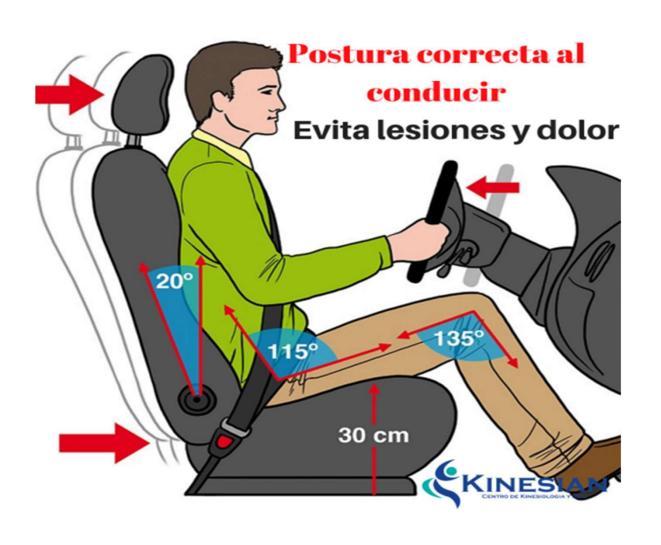
- Nadie debe mantenerse en una misma posición en el ORDENADOR durante demasiado tiempo, hasta la mejor postura produce fatiga.
- Debemos limitar el tiempo de exposición a largas tareas (2 y 3 horas), repartir el trabajo en varios días (Ej. la plancha en casa, introducción de datos en el ordenador, etc).



"PRÁCTICA GIROS COLUMNA"

 La gente debe realizar pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando estiramientos de los músculos o en su caso levantarse del asiento y caminar por unos minutos, y volver a la posición original.

POSTURA CORRECTA EN LA CONDUCIÓN



Posición del asiento

- Asiento situado a unos 30 cm del piso del coche
- Debe tener una inclinación hacia atrás entre 15 y 25 grados
- Muslo y cadera Angulo de 110-120 °

 En caso de viajes largos es importante hace paradas para darle descanso al cuerpo y realizar algún ejercicio de movilidad.

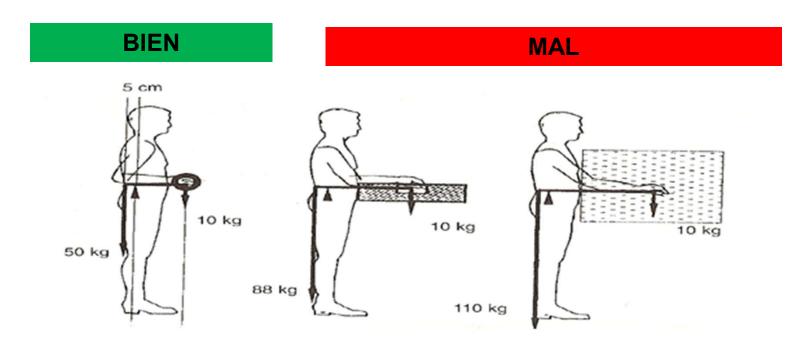
Posicion del conductor

- Rodillas flexionadas (135°)
- Brazos y codos en semiflexión, hombros bajos y relajados
- Debe haber espacio entre la cabeza y el reposa-cabezas
- Columna lumbar apoyada en el respaldo
- Columna dorsal apoyada en el respaldo
- Sin duda estar relajado y adoptar buena postura

Traslado de cargas y Objetos.

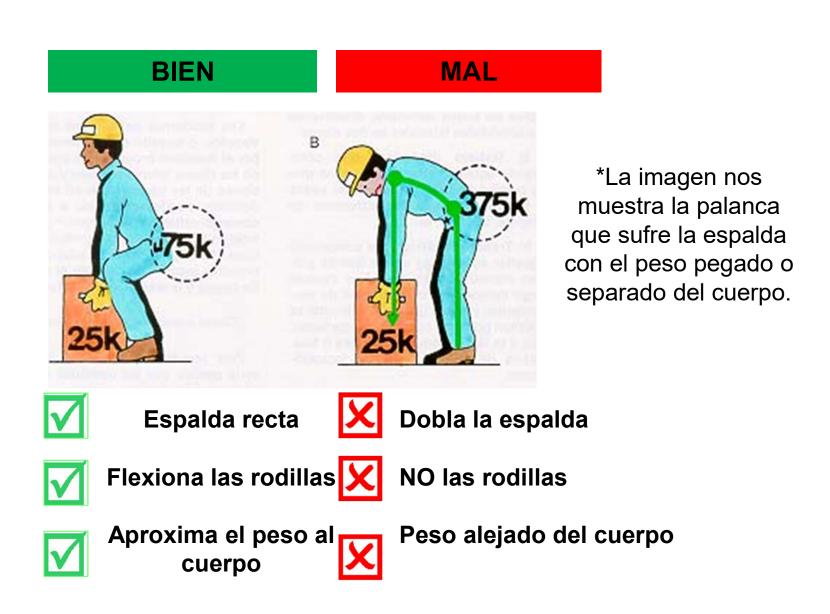
Manipulación de cargas

Distancia con la carga: Cuanto mas aproxime el objeto al cuerpo menor fuerza debe hacer la espalda



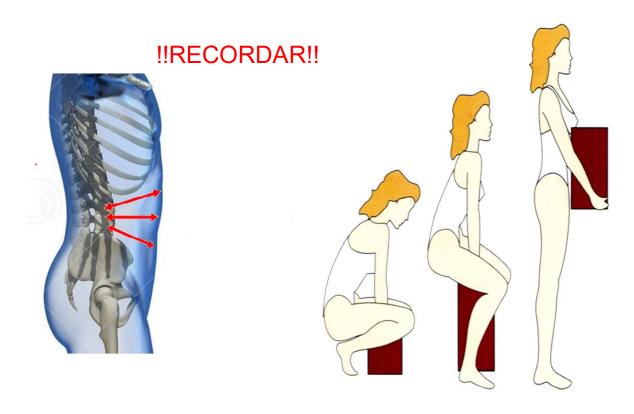
Tres personas con un peso de 10 Kg. Según la distancia del peso a su cuerpo ejercerá fuerzas distintas y por tanto su espalda sufrirá en mayor o menor medida.

Cuidados al cargar peso

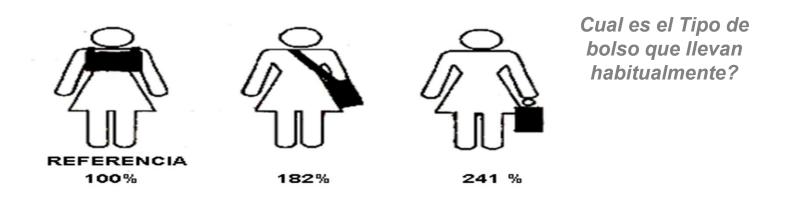


Manipulación de cargas

Deben contraerse los músculos del abdomen y de la espalda, de manera que ésta permanezca en la misma posición durante toda la operación de levantamiento.



Diferentes formas de transportar cargas.



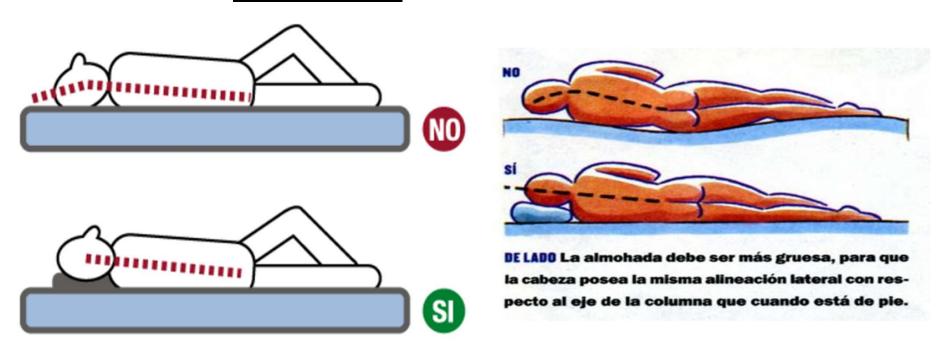
Si transportamos una mochila con un peso y posteriormente transportamos el mismo peso con una bandolera el incremento de trabajo y tensión muscular para la espalda aumentara en un 82 % y si este mismo es trasportado con una cartera de mano aumentará un 141 %.

Mejor posición para dormir.

¿Cuál es la mejor posición para dormir?

ALMOHADA:

- ✓Las almohadas y colchones visco elásticos son aconsejables.
- ✓Si duerme <u>de lado</u>, la almohada gruesa debe mantener el cuello recto y alineado con la espalda.
- ✓Si duerme boca arriba la almohada fina.



Estiramientos.



BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

- Aumentar la flexibilidad.
- Aumentar la extensión de los movimientos.
- Evitar lesiones comunes, como tirones musculares, torceduras, tendinitis, molestias en las articulaciones, etc....
- Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- Mejorar la coordinación de movimientos.
- Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- Mejorar y agilizar la circulación y la oxigenación del músculo y por lo tanto su recuperación.
- Estirar después del ejercicio previene el endurecimiento muscular.

Estiramientos de Espalda: Lumbares



A mitad de jornada es muy positivo efectuar giros de cintura para **reequilibrar las tensiones** de espalda y pelvis.

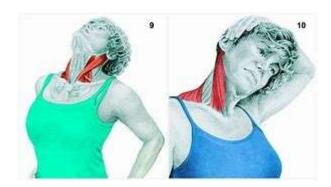
COMO REALIZARLOS











Estiramientos de Espalda: Lumbares

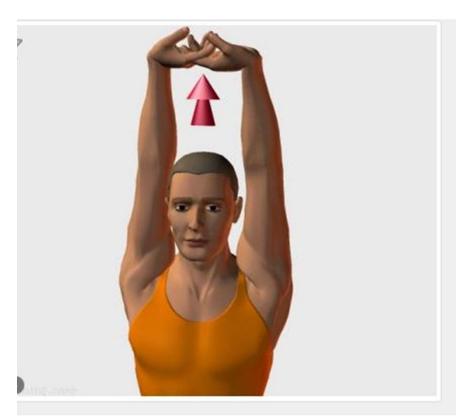


1º Para estirar la espalda en profundidad inclínate hacia abajo, agárrate a la silla.



2º Cruce una pierna sobre la otra e inclínese hacia delante.

Estiramiento Global de Espalda



20 segundos

Antebrazos y dorsales

De pie o sentados, entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo.



Estiramientos de la espalda: Cervicales

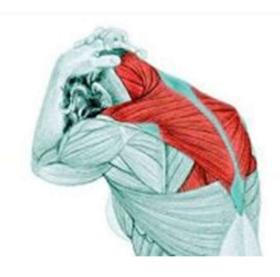


Estiramiento de trapecios.

- Lleven oreja izquierda hacía hombro izquierdo
- 2. Ayúdense de la mano para aumentar la tensión.
- 3. Descienda el hombro derecho en dirección al suelo.

Estiramiento de trapecio y paravertebrales

- Entrelacen las manos las manos a nivel occipital(nunca alta).
- 2. Flexionen la cabeza llevando barbilla al pecho soltando aire.
- 3. Mantengan los codos abiertos y relajados



Relajación de los hombros:

- 1. Suban hombros hacía techo cogiendo aire.
- 2. Dejen caer los hombros soltando el aire.



Estiramientos del Hombro



El hombro y la paletilla están expuestos a mucho trabajo, es beneficioso reequilibrar su tensión con este sencillo estiramiento.

Estiramiento del pectoral



- 1°. Busco la esquina de una pared o habitación.
- 2°. Flexiono el codo a 90° y coloco el antebrazo sobre la pared.
- 3°. Hago un ligero empuje con mi cuerpo hacía delante hasta notar el estiramiento en el músculo.

Estiramientos de Muñecas y Manos

• Estiramiento de antebrazos y manos

Entrelazar los dedos y extender las muñecas hacia delante.



Estiramiento de las piernas



Estiramiento del Cuádriceps.

- 1. Flexionamos la rodilla y sujetamos el pie con la mano del mismo lado.
- 1. La otra mano puede apoyarse sobre una mesa para mantener equilibrio.

"Evite arquear la lumbar"

Estiramiento de las Piernas



Estiramiento Isquiotibial

- 1. Colóquense de pie frente a una silla o mesa manteniendo la rodilla estirada.
- 1. Flexionen el tronco hacia delante manteniendo la espalda lo más recta posible.

Estiramiento de las Piernas



Estiramiento de Gemelos.

- 1. Apoyados en una pared.
- 1. Una pierna con rodilla flexionada adelantada.
- 1. La pierna a estirar atrasada, se mantiene rodilla extendida y talón apoyado en suelo.

Estiramiento de las Piernas



Estiramiento de Gemelos.

- Apoyados en un escalón y agarrados a la barandilla.
- Dejamos todo el peso sobre la punta del pie y descendemos el talón dejando todo el peso sobre el mismo.

"EL GEMELO ES MUY IMPORTANTE EN EL RETORNO VENOSO, REALICE EL ESTIRAMIENTO PARA MEJORAR LA CIRCULACION DE LAS PIERNAS"

Ejercicios que favorecen el retorno venoso



Tumbada sobre una colchoneta o sentada sobre una silla se apoyan las piernas sobre la pared 1º Flexo- extensión de tobillos 2º Círculos de tobillos en ambos sentidos



