



Instructivo
HIGIENE FUNCIONAL DE COLUMNA

Uruguay

**Material de
Terapfis S.A.**

Autora
Lic. Adriana Dianessi

Dirección Técnica
Dra. Raquel Lateulade

Coordinación Fisioterapia
Lic. Alicia Silveira
Lic. Adriana Dianessi

Administración y RRHH
Sebastián Delgado
Federica Etchechury

COLUMNA VERTEBRAL

La columna es el eje del cuerpo

Se extiende desde la base del cráneo hasta el cóccix.

Es una estructura flexible formada por las vértebras, que se encuentran separadas entre sí por los discos intervertebrales.

Dicha estructura esta sostenida por músculos y ligamentos, estos son los responsables del mantenimiento de posturas y de la realización de los movimientos.

Higiene Funcional de Columna o Higiene Postural

Consiste en aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la columna sea la menor posible.

Objetivo

El objetivo de la higiene postural es aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada, con el fin de disminuir el riesgo de padecer dolores de espalda. Además, para quienes ya padecen dolores de espalda, saber cómo realizar los esfuerzos cotidianos puede mejorar su autonomía y mejorar la limitación de su actividad.

Una musculatura potente, equilibrada y bien coordinada mejora la estabilidad y el funcionamiento de la columna vertebral, disminuye el riesgo de lesión del disco intervertebral y mejora la movilidad.

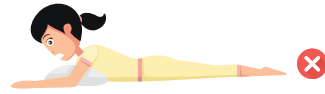
Recomendaciones al estar acostado

La postura ideal al estar acostado o durmiendo, es la que permite tener apoyada toda la columna en la posición que ésta adopta habitualmente cuando uno está de pie.

Una buena postura es la posición fetal acostado de lado con las rodillas y caderas flexionadas y con la cabeza y el cuello alineados con el resto de la columna.

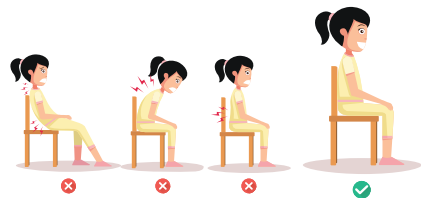
Otra postura buena se adopta acostado boca arriba con las rodillas flexionadas y una almohada colocada debajo de éstas.

Para levantarse de la cama partiendo desde la posición de decúbito supino (acostado boca arriba), lo primero es flexionar las rodillas, girar el cuerpo sobre uno de los costados y después, apoyándose en las manos, incorporarse de lado hasta quedar sentado en la cama.



Recomendaciones al estar sentado

Siéntese de forma que la espalda quede bien pegada en el respaldo con los pies apoyados, de manera que las rodillas queden un poco más altas que las caderas, proporcionando así un buen apoyo a la zona lumbar.



Recomendaciones para cargar y trasladar carga

Es conveniente repartir la compra a lo largo de varios días, evitando el riesgo que supone una compra excesivamente voluminosa y pesada. Para transportar la compra se recomienda la utilización de un carro, siendo mejor empujarlo que arrastrarlo, ya que se evitará una postura

forzada en rotación de la columna. El asa del carro debe ser alta, y si es posible que llegue a la altura de los codos, siendo preferibles los carros de cuatro ruedas frente a los de dos. En el caso de emplear bolsas, es conveniente repartir adecuadamente el peso de la compra entre ambos brazos.



Para levantar pesos debe hacerlo con la fuerza de sus piernas, no con la espalda. No incline el tronco hacia adelante. Debe doblar las rodillas. Si la carga es excesiva, pida ayuda.



Recomendaciones para trabajar de pie

Si trabaja frente a una mesa mantenga un pie más adelantado y/o elevado que el otro, de forma alternativa, apoyándolo sobre un pequeño taburete que le permita mantener las curvaturas naturales de la columna vertebral.

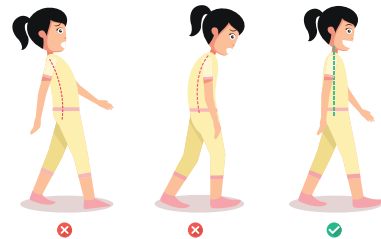
Recomendaciones para limpiar

La longitud del palo de la escoba ha de ser adecuada a su altura, permitiendo que llegue al suelo sin tener que inclinar hacia delante la espalda. Las manos tomarán el palo a una altura entre la cadera y el pecho, manteniéndolo lo más cerca posible del cuerpo. Al moverlo, deberá hacerlo con movimientos de los brazos y las muñecas, y no con la cintura. Los giros o movimientos de

vaivén se realizarán con las piernas y no mediante rotaciones forzadas del tronco. Al pasar la aspiradora, es recomendable hacerlo con una pierna más adelantada y semiflexionada que la otra, y cuando sea necesario agacharse, hágalo flexionando una de las rodillas sin inclinar el tronco hacia adelante.

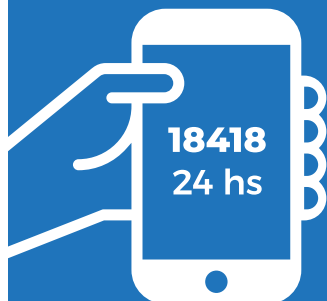
Si debe limpiar superficies como vidrios, azulejos, etc. se recomienda hacerlo con un pie más adelantado que el otro. Si utiliza habitualmente la mano derecha para limpiar, adelante el pie izquierdo en tanto se apoya con la mano izquierda sobre la superficie que vaya a limpiar. La mano empleada en la limpieza, permanecerá a una altura situada entre el pecho y la cabeza.

Si tuviera que limpiar a una altura superior a la de su cabeza, utilice un taburete para evitar una postura forzada en extensión de la columna vertebral. Por el contrario, en el caso de que hubiera que limpiar a una altura baja, conviene ponerse en cuclillas para evitar la flexión anterior del tronco.



Recomendaciones generales

- El exceso de peso corporal influye negativamente en la espalda en especial en la región inferior de la columna.
- Evite el sedentarismo.
- Practique actividad física para liberar tensiones, movilizar las articulaciones y tonificar los grupos musculares que mantienen la columna vertebral en óptimas condiciones.



Línea Directa de Atención Automática las 24 horas todo el año

Infórmese de la fecha, lugar y médico de sus próximas consultas, cancelar o reprogramar consultas previamente agendadas.



Cosem Online
www.cosem.com.uy

Realizá gestiones en forma simple, rápida y práctica

Cosem Online es un espacio exclusivo para nuestros afiliados a través del cual podrás acceder a los servicios de COSEM en internet.



atencion.socios@cosem.com.uy



24030000 int 5



www.cosem.com.uy