



HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE CARGAS

La Higiene postural es la postura correcta a adoptar en un ejercicio estático (estar sentado) o dinámico (mover un objeto pesado). Consiste, entonces, en posicionarse y movilizarse correctamente para que la carga en la columna vertebral y la musculatura sea mínima. Puede aplicarse a personas sanas para prevenir el riesgo de lesión y a enfermos para disminuir su limitación y mejorar su autonomía.

Tipos de posturas:

- POSTURA EXCELENTE
- POSTURA BUENA
- POSTURA POBRE
- POSTURA MALA

DOLOR DE ESPALDA

Los problemas de la espalda se producen generalmente a causa de nuestras costumbres, por lo que si no modificamos aquellas que son erróneas, podemos dañar seriamente nuestra columna vertebral. Hay que corregir los malos hábitos desde la infancia, adoptando las posturas y movimientos adecuados en nuestras actividades diarias, hasta que resulten espontáneos y naturales.

El dolor de espalda puede ocurrir en cualquier lugar a lo largo de la columna vertebral, pero el más común es en la región lumbar (parte baja de la espalda). Esta zona soporta el peso de la parte superior del cuerpo más cualquier cosa adicional que la persona esté cargando, además gira y se dobla más que la parte superior de la espalda. El dolor de espalda puede ser agudo o crónico.

HERNIAS DISCALES

El desgaste y los desgarres o tirones podrían hacer abultarse o romperse (herniarse) los discos, de tal forma que su relleno gelatinoso sobresale y presiona contra los nervios de la columna vertebral.

El dolor de espalda también puede deberse a abscesos, coágulos y tumores y puede ser el resultado de problemas en otros órganos cerca de la columna vertebral. Entre estos las úlceras, los problemas de riñón, la pancreatitis, infecciones y problemas ginecológicos como los quistes en los ovarios. En la gente mayor el dolor de espalda puede ser un signo de las enfermedades de Paget o de Parkinson.



FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo son: envejecimiento, sedentarismo, mala postura, factores genéticos, trabajos que presionan la espalda, movimientos mal realizados, el embarazo, el fumar, esguinces, tirones y lesiones menores.

LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE DE CARGAS

La relación que tiene el trabajador con su puesto de trabajo y el proceso mecánico y técnico que esto implica, es un factor que determina la aparición de lesiones de tipo osteomuscular.

Gran parte de las lesiones de espalda son causadas por la aplicación constante de posturas incorrectas y las alteraciones mecánicas en el levantamiento y transporte de cargas, tanto en la empresa, como en las actividades de la vida diaria.

A continuación se darán unas normas generales para la adopción de posturas correctas (higiene postural) y algunos ejercicios recomendados para fortalecer la espalda y evitar la aparición de dolores y/o lesiones osteomusculares.

HIGIENE POSTURAL EN EL MEDIO LABORAL

Es de gran importancia mantener una postura de trabajo adecuada y que el material y mobiliario con el que trabajamos esté adaptado a nuestras características.

Se intentará actuar sobre los malos hábitos posturales corrigiéndolos, pero también se debe tener en cuenta que las causas de adoptar posturas forzadas dependen principalmente de factores relativos a las condiciones de trabajo: diseño de los puestos de trabajo, organización del trabajo, iluminación, exigencias de las tareas tanto físicas como visuales, mobiliario, etc.

CONSEJOS IMPORTANTES PARA EVITAR PROBLEMAS DE CUELLO

- Siéntese de espalda, junto a la pared, mueva la cabeza hacia abajo con la boca cerrada hasta tocar el pecho con el mentón. Repita el ejercicio 10-20 veces.
- Este ejercicio se puede realizar parado o sentado: Estire los brazos a lo largo del cuerpo e impulse los hombros hacia arriba, sin mover la cabeza.
- Flexione la cabeza hasta que el mentón toque el pecho.
- Extienda el cuello hacia atrás, hasta alcanzar su máxima extensión.
- Mueva el cuello hacia ambos lados, procurando que el mentón llegue a tener contacto con cada hombro.
- Mueva lateralmente la cabeza, hacia ambos lados, intentando tocar con la oreja cada hombro.



- Gire el cuello y la cabeza de izquierda a derecha. Repetir el ejercicio en sentido contrario. Los movimientos se harán con lentitud para impedir posibles mareos.

CONSEJOS IMPORTANTES PARA EVITAR PROBLEMAS DE LA ESPALDA

- Al levantar un objeto, hágalo correctamente, use la fuerza de las piernas, manteniendo los brazos y la columna recta.
- Evite cargar objetos sobre la cabeza.
- Cargue los objetos sobre un hombro, así evitará presionar su columna.
- Suba y baje escaleras despacio, sin correr, manteniendo su espalda recta.
- Evite caer sobre los talones.
- Al saltar, caiga siempre sobre la punta de los pies, esto evitará traumatismos en su columna.
- Al sentarse, hágalo correctamente, procure mantener siempre su columna recta.
- Duerma de lado con las piernas encogidas. Dormir mirando "hacia arriba", también es bueno. No use colchones muy blandos. La almohada debe tener una altura adecuada para mantener el cuello recto.
- Evite los giros bruscos de la columna. Al girar hacia los lados evite hacerlo con el tronco, hágalo con todo el cuerpo.

CONSEJOS IMPORTANTES PARA FORTALECER EL HOMBRO

- Apoye el brazo en una mesa e inclínese hacia delante en un ángulo de 45°, moviendo el brazo como si fue el péndulo de un reloj. Hágalo de 15 a 20 veces.
- Inclínese hacia delante en un ángulo de 90°, mueva el brazo de un lado a otro.
- Párese cerca de la pared y levante el brazo de modo que pueda tocar la pared con los dedos. Recorra con los dedos un tramo de 30 a 40 cm. de la pared. Repita el ejercicio de 15 a 20 veces.
- Levante el brazo hasta que su codo quede a la altura del hombro, ahora realice movimientos circulares como si estuviese limpiando la pared. Estos ejercicios son algo molestos e incluso dolorosos en ocasiones, pero muy útiles.
- Estire los brazos y muévalos de arriba hacia abajo con las palmas hacia dentro, sin doblar los codos. Estos ejercicios no deben ocasionar cansancio excesivo, ni dolor. Si esto ocurre informe a su médico.
- Tome un bastón por sus extremos con ambas manos, sujételo por la espalda y realice el ejercicio de deslizamiento diagonalmente, alcanzando el máximo de extensión posible en cada movimiento.

Estos ejercicios pueden realizarse acostados sobre el suelo, sobre una alfombra o de pie según su edad.

- Acostado sobre la espalda y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, separe del cuerpo lentamente el brazo lo máximo posible, y regrese a la posición inicial.
- Eleve lentamente el brazo y cuando esté totalmente extendido, muévalo hacia atrás hasta donde pueda, luego regrese a la posición inicial.



TRATAMIENTO

FRÍO Y CALOR

La aplicación alternada de frío y calor puede ayudar a aliviar los músculos maltratados y adoloridos de la espalda.

CORSETS Y CINTURONES

Pueden ayudar a aliviar la tensión y a apoyar la espalda temporalmente. El uso prolongado de aparatos puede llevar al debilitamiento de los músculos, por eso se recomienda su utilización por no más de una semana o cuando se realizan actividades exigentes para la espalda. Es prudente consultar con el médico.

ACOSTARSE EN UNA POSICIÓN CÓMODA

Es lo que se debe hacer cuando se empieza a manifestar el dolor, sin embargo, el reposo en cama por muchos días no es recomendable pues puede reducir la fortaleza muscular y llevar a una incapacidad mayor. Cuando el dolor disminuye es apropiado.

DORMIR BIEN

Es muy difícil dormir bien cuando se tiene dolor de espalda, especialmente si este se intensifica en la noche. La posición fetal con una almohada entre las piernas a la altura de las rodillas es una de las mejores alternativas, otra puede ser acostarse boca arriba con una almohada debajo de las rodillas. Hay que evitar la cafeína, tomar un baño caliente antes de acostarse y usar técnicas de relajación. A veces es necesaria la medicación para ayudar a manejar el dolor nocturno y el insomnio.

¿CÓMO EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA?

Algunas medidas de sentido común ayudan a impedir la aparición del dolor de espalda:

- Ejercicio aeróbico habitual (por ejemplo nadar o caminar).
- Mecánica de movimientos apropiada.
- Perder peso.

ADVERTENCIA: Este manual instruccional cumple una función meramente informativa general y no puede, en ningún caso, reemplazar el consejo médico profesional.