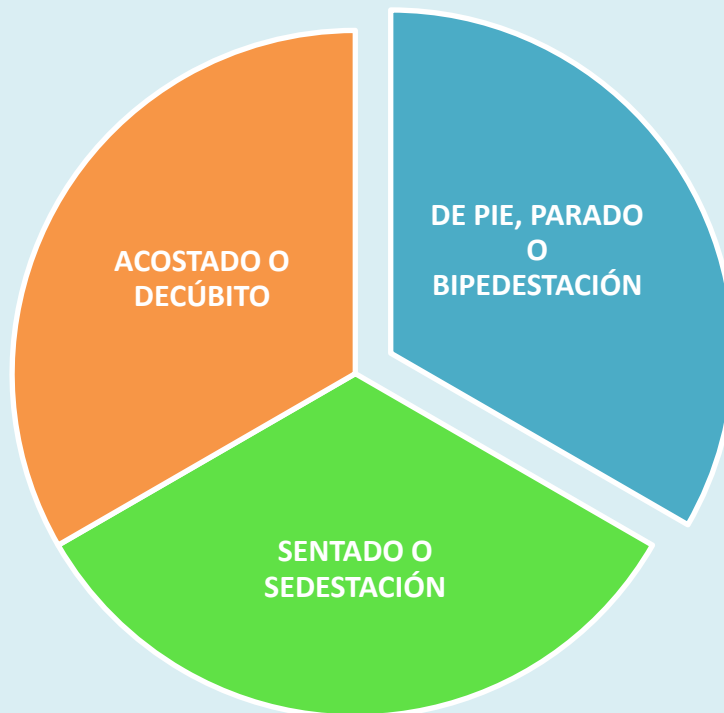


## **HIGIENE DE COLUMNA**

La higiene de columna está encaminada a enseñar al paciente a realizar todos aquellos movimientos que implican la utilización de la columna de manera adecuada, optimizando el uso de nuestros músculos y evitando sobre utilizar los de la columna.

De igual manera corregir posturas inadecuadas en el día a día de la vida, ya que tanto la sobrecarga de la columna o las posturas inadecuadas llegan a ser la causa principal de un desequilibrio muscular que puede llegar a un dolor de espalda y de no corregirse, desencadenar problemas mayores, que pueden culminar en una cirugía de columna.

Para fines de introducción comenzaremos por definir que existen 3 posturas básicas en el ser humano:



Sobre estas tres líneas trabajaremos la higiene de columna, explicando en cada una las maneras correctas de desenvolvemos.

- Av. Juárez no. 802 Col. La Villita Pachuca Hgo. ; Teléfono: 71 8 46 65 y 71 9 26 64
- Blvd. Luis Donaldo Colosio No. 212 6º piso Col. Arboledas de San Javier Pachuca Hgo.; Teléfono 14 8 53 13 y 71 9 72 69.
- [www.ortomedcare.com.mx](http://www.ortomedcare.com.mx)

## **De pie y en posición estática:**

Si la actividad que lleva a cabo en el trabajo implica permanecer mucho tiempo parado siga las siguientes recomendaciones:

Es importante ejercitar la musculatura de la espalda baja y abdominal para mantener un buen equilibrio del cuerpo en sentido anterior a posterior.

El compas de las piernas debe de situarse a la altura de los hombros o discretamente mas abierto para un buen equilibrio lateral.

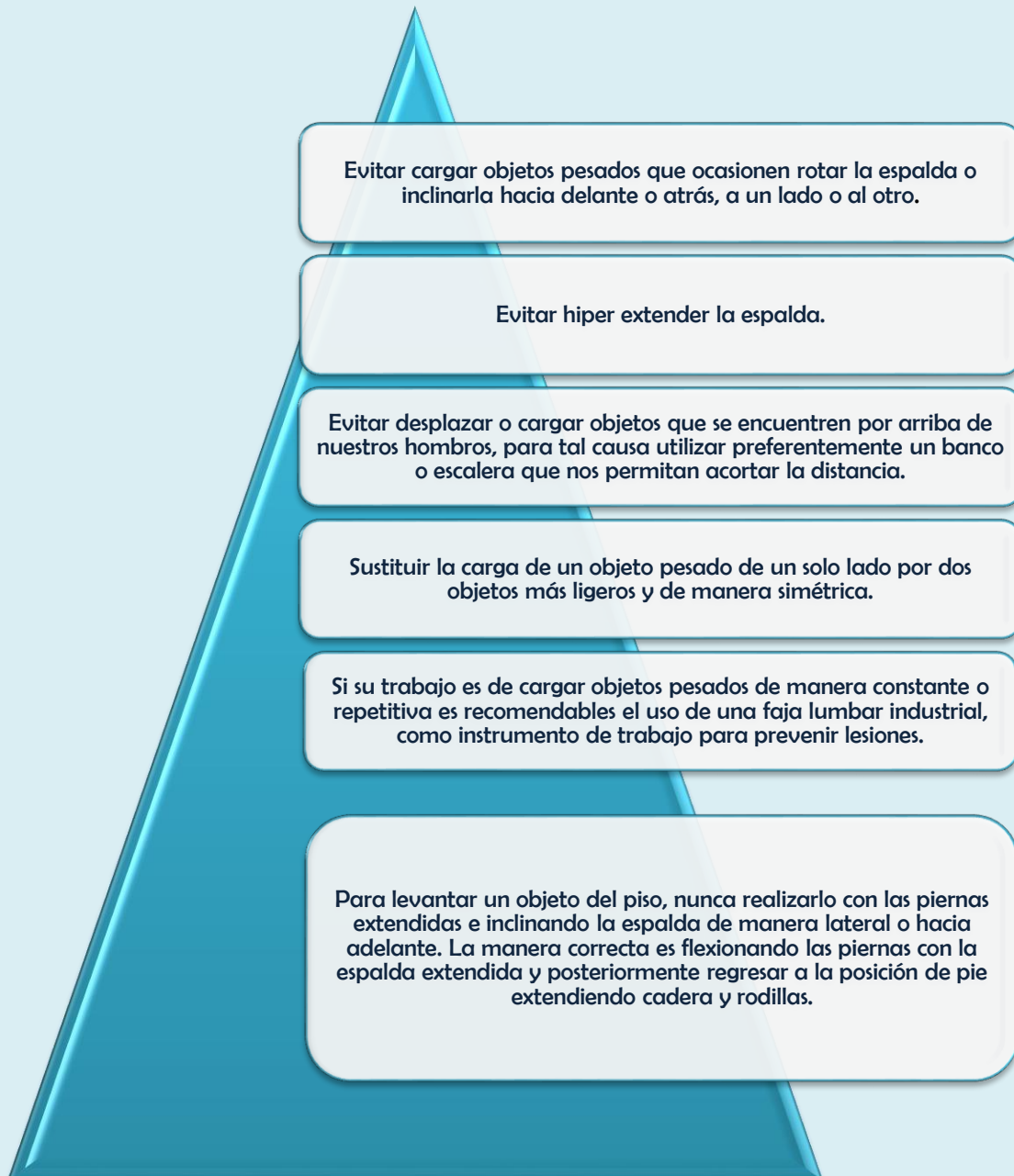
En caso de cansancio de las extremidades inferiores, se recomienda elevar una pierna alternando con la otra y si el cansancio es de la espalda se recomienda recargarse en una pared o bien sentarse en una silla.

Debe evitarse el uso de zapato de tacón en las mujeres así como suelas rígidas en los hombres, se recomiendan las suelas de goma y con burbujas o sistemas de amortiguación en el talón.

Es recomendable el uso de medias en las mujeres o calcetines en los hombres, de compresión mediana, estas nos ayudan a mejorar la circulación, retrasar el cansancio, evitándonos adoptar posiciones inadecuadas.

## **Levantar objetos:**

Esta es una causa muy común de dolores de espalda, ya sea por movilización inadecuada de objetos de manera repetitiva o por esfuerzos únicos que pueden dejar al instante a una persona con un dolor intenso.



## Posición sentado o sedestación:

### EN EL TRABAJO

Evitar inclinar el cuerpo hacia delante y arquear la espalda.

Evitar echarse hacia atrás y arquear demasiado la espalda.

Evitar usar sillas duras, cortas y no giratorias ya que estas ocasionan incomodidad y tener que rotar la espalda.

La altura de la mesa debe quedar a la altura de los codos.

Un soporte o barra para elevar los pies hace más cómodo permanecer sentado por largo tiempo.

La silla ideal debe estar acojinada, tener respaldo y preferentemente con apoya brazos para su descanso, ajustables en la altura y giratorias (son conocidas como ergonómicas).

### PARA DESCANSAR

Evitar sillas y sillones que hagan resbalarse.

Evitar sillones con apoya brazos muy altos o separados que ocasionen tener que elevar los hombros o tenerlos muy separados del cuerpo.

El respaldo debe estar bien almohadillado para que la espalda descansa en el en su totalidad.

La inclinación ideal es de 10 a 15º para la lectura, 15 a 20º para el descanso.

Las rodillas deben estar mas altas que las caderas y los pies deben de quedar bien apoyados en el suelo.

### AL MANEJAR

Para sentarse, póngase de espaldas al asiento, siéntese y después gire el cuerpo para introducir las piernas en conjunto.

No coloque el asiento demasiado lejos del volante (no es cool ni tampoco se ve uno mejor)

Los brazos al volante deben quedar semiflexionados, la espalda debe descansar completamente en el respaldo, las rodillas mas arriba que las caderas, la distancia a los pedales no debe de requerir la extensión total de la pierna.

Para salir giraremos el cuerpo en conjunto con las piernas hacia el exterior y después nos levantaremos tratando de mantener la espalda siempre recta.

