

RECOMENDACIONES. SERVICIO DE REHABILITACIÓN

POSICIÓN DE DECÚBITO

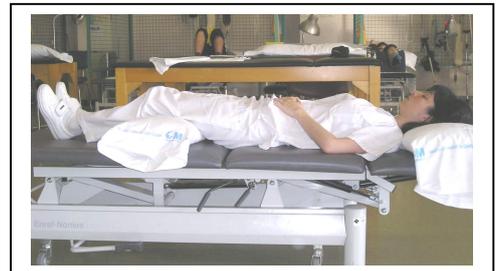
Evitar el uso de colchones demasiado blandos, o demasiado duros

Como regla general la postura ideal para dormir es la posición fetal.

Boca arriba, ponga una almohada debajo de las rodillas.

La posición boca abajo está contraindicada, pero si fuera necesario tumbarse así, coloque una almohada debajo del abdomen y flexione una cadera.

Para levantarse, póngase de lado, y con ayuda de los brazos, incorpórese hasta sentarse en el borde de la cama



POSICIÓN EN SEDESTACIÓN

Las condiciones que favorecen el reposo de la columna en la postura de sentado dentro de las actividades cotidianas (leer, ver la TV, trabajar...) se resumen en tener una ligera inclinación del respaldo hacia atrás para que ayude a soportar parte del peso del cuerpo. Se aconseja usar los reposabrazos y levantar los pies apoyándolos en un taburete, sobre todo si no llegan al suelo. Hay que evitar “combarse o recostarse” en la silla y no prolongar la postura de sentado innecesariamente. No cruzar las piernas.



CORRECTA



INCORRECTA



INCORRECTA

Para la posición de sentado en el automóvil se recomienda no conducir durante largos periodos de tiempo. Aproximar el asiento al volante para que la espalda quede apoyada en el respaldo, (siempre sin olvidar la posición de seguridad para no estar demasiado cerca del volante, con la espalda apoyada en el asiento estirando los brazos las muñecas deben tocar el volante). Manejando los pedales con simples movimientos de tobillo, el talón debe quedar apoyado.



Desde sentados para pasar a la posición “de pie”, nos ayudaremos de los brazos, manteniendo el tronco recto y contrayendo los abdominales, que deberán relajarse cuando se llegue a la posición “de pie”.



POSICIÓN EN BIPEDESTACIÓN

Para caminar hay que hacerlo con una buena postura, espalda recta. Los tacones están contraindicados.



CORRECTO



INCORRECTO

EJERCICIOS. SERVICIO DE REHABILITACIÓN DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE GETAFE

El mantenimiento de una posición de pie estática y rígida tiende a aumentar la tensión en los elementos posteriores de la columna. Siempre que sea posible se ha de buscar apoyo para la espalda y provocar de alguna forma cierta flexión en una cadera (como por ejemplo con la utilización de una banqueta), alternando la pierna, cada cierto tiempo.



En cualquier caso y como no siempre se dan las condiciones deseables, durante una postura de pie mantenida, conviene cambiar de posición, apoyarse primero con un pierna, luego con la otra, con los dos pies a la vez, separándolos ligeramente para aumentar la base de sustentación.

MANIOBRAS DE MAYOR RIESGO

Se desaconseja categóricamente agacharse sin flexionar las rodillas.

1.- Cuando se trata de levantar un objeto pesado, habrá que ponerse de “cucullas”.



CORRECTO



INCORRECTO

2.- Si el objeto a manipular se sitúa a la altura de las rodillas (horno, lavadora...) se puede realizar una flexión ligera de rodillas y caderas, a la vez que se separan las piernas.



EJERCICIOS. SERVICIO DE REHABILITACIÓN DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE GETAFE

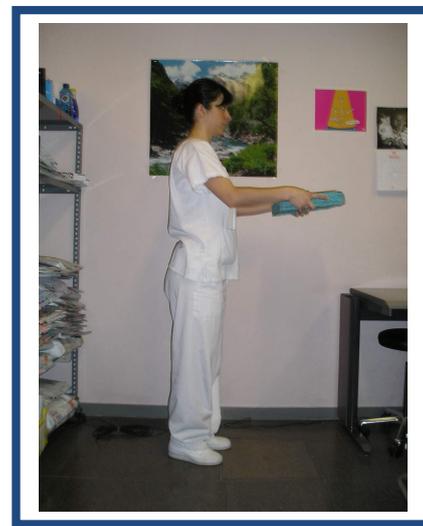
De suma importancia es conocer, ya que luego se emplea con mucha frecuencia, que la realización de una extensión de cadera “sustituye” a la cintura en este movimiento.



Para el levantamiento de una carga sin riesgo, es necesario “acuclillarse”. Para el transporte de esta, se deberá acercar lo más posible la carga al cuerpo con los codos flexionados. Cuando las características de la carga no permite su aproximación (ejemplo una bandeja), es conveniente controlar la lordosis y sobre todo contraer el abdomen.



CORRECTO



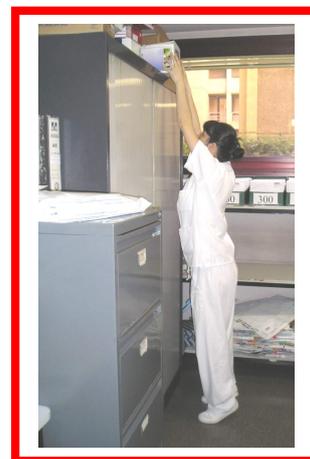
INCORRECTO

Deben evitarse los giros lumbares.

El gesto de levantar los brazos por encima de la cabeza es analizado como potencialmente negativo, ya que se hiperextiende el cuerpo. Para ello, se debe usar un taburete, y así nos pondríamos al mismo nivel que el del objeto.



CORRECTO



INCORRECTO

EJERCICIOS. SERVICIO DE REHABILITACIÓN DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE GETAFE

Para trasladar objetos es aconsejable que estos se sitúen por delante o en el mismo plano que el cuerpo, y nunca por detrás del mismo.



Para la acción de empujar objetos conviene aproximarse al objeto con los pies separados, uno adelantado, contrayendo activamente los abdominales y aprovechando el propio peso del cuerpo hacia adelante como fuerza adicional.

Aún mejor es apoyarse de espaldas al objeto y empujar con las piernas, con lo que la columna apenas interviene.



Para transportar bolsas pesadas, se sustituye una bolsa que obliga a inclinar lateralmente la columna vertebral, por dos bolsas más pequeñas de peso similar, una a cada brazo, manteniéndolas lo más cerca posible del cuerpo y con la espalda recta. Para el bolso, la cartera de trabajo, etc... usar siempre que sea posible bandolera, que distribuyen el peso entre los hombros y las caderas.



APLICACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS APRENDIDOS

- Debemos aplicar los conocimientos previamente adquiridos al desarrollo de las actividades de la vida diaria, del hogar y laborales.
- Forma de acceder al lavabo.
- Nunca flexione el cuerpo hacia delante con las rodillas extendidas.
- Para acceder correctamente se puede apoyar un pie en un taburete, o bien realizar una ligera flexión de rodillas y caderas a la vez que se separan las piernas, o bien usar la extensión de una cadera que “sustituye” a la cintura.
- Para ducharse no hiperextienda la columna, ya que hay un aumento de la lordosis, debe contraer los abdominales y flexionar ligeramente las rodillas.
- Para calzarse, no flexione la columna, sino que sentado, doble la rodilla y apoye el pie a calzar en el muslo contrario.
- Para hacer las camas es aconsejable arrodillarse en las cuatro esquinas, utilizando ropa de cama sencilla (edredón).
- Para barrer, fregar, aspirar... debemos mantener la espalda recta, adaptar los mangos a la talla de cada individuo y utilizarlos lo más cerca del cuerpo posible, favoreciendo, de esta forma, el uso inconsciente del abdomen, que controla la lordosis.
- Para planchar, mantenemos la espalda recta y usamos el taburete.
- Para fregar los platos, espalda recta, y en lugar de taburete, podemos aprovechar el mueble bajo donde se guardan los productos de limpieza.
- Para preparar la comida, la situación ideal será que la encimera de la cocina estuvieres ligeramente por debajo de la altura de los codos. De todas formas, se puede adecuar la altura del plano de trabajo a la talla de la persona.
- Para profesionales que requieren estar de pie de forma mantenida, se les recuerda todos los consejos dados previamente, haciendo especial hincapié en el control de la lordosis (uso de una banqueta), altura adecuada de los planos de trabajo y la automatización de la extensión de la cadera, en sustitución de la cintura, para los movimientos de hiperflexión lumbar.
- Para profesionales que requieren estar sentados de forma mantenida, la altura de la mesa debe quedar aproximadamente a la altura de los codos para evitar inclinarse hacia delante, arqueando la espalda o “echarse” hacia atrás, exagerando la lordosis lumbar.
- La silla debe tener una altura adecuada para que los pies queden planos en el suelo o una barra o soporte para elevar los miembros inferiores. La silla ideal debe ser giratoria.
- Conducción profesional, ya explicada.
- Las profesiones que requieren actividades de flexión lumbar, giros lumbares y transporte de cargas, son sin duda, las de mayor riesgo. Recordar los requisitos necesarios para el levantamiento y transporte de objetos pesados sin riesgo de lesión lumbar.



gracias por su confianza

