

HIGIENE POSTURAL

HIGIENE POSTURAL

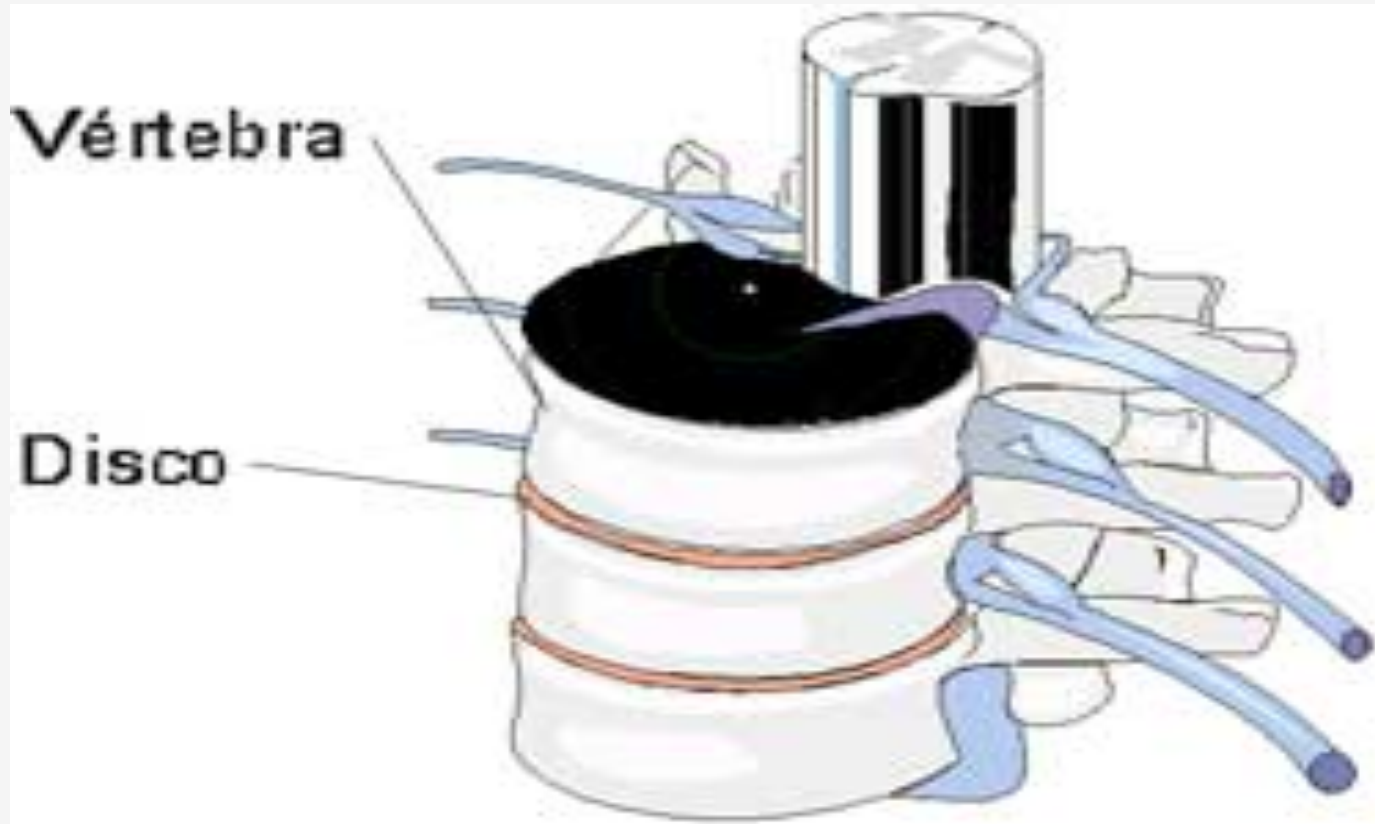
INTRODUCCION

Para poder prevenir las enfermedades de la Columna Vertebral tenemos que conocer nuestro cuerpo, saber su funcionamiento, y como este va progresivamente desgastándose producto del buen ó mal uso que realicemos con él.

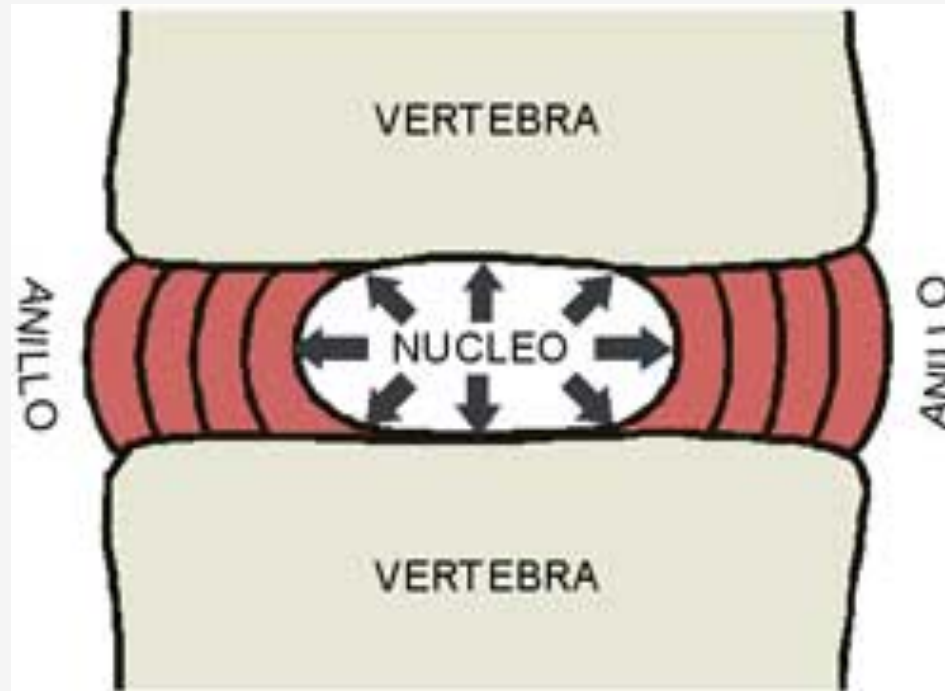


La Columna Vertebral puede considerarse como un conjunto de unidades funcionales superpuestas equilibradas contra la gravedad y capaces de una flexibilidad funcional.

HIGIENE POSTURAL

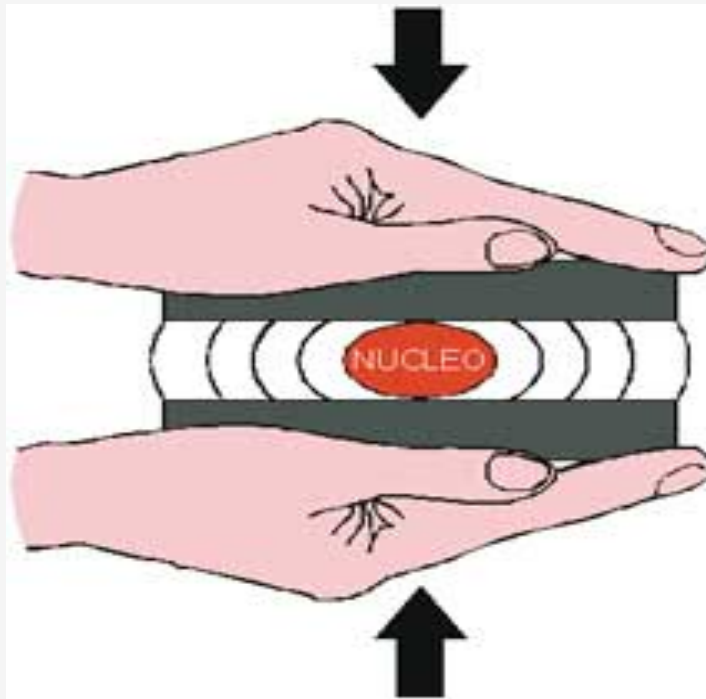


MOVIMIENTOS TOLERADOS POR LOS DISCOS



MOVIMIENTOS TOLERADOS POR LA COLUMNA

COMPRESION SI



VERTEBRA

VERTEBRA

MOVIMIENTOS TOLERADOS POR LA COLUMNA

FLEXION SI



VERTEBRA

VERTEBRA

MOVIMIENTOS NO TOLERADOS POR LA COLUMNA

TORSION NO

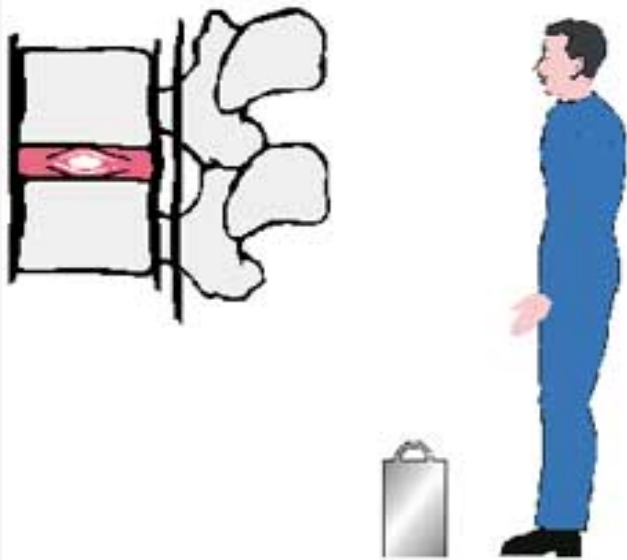


VERTEBRA

VERTEBRA

SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELETICO

Normal sin esfuerzo



Compresión de los nervios de la columna por una postura incorrecta.



FACTORES DE LA LUMBALGIA

**1. FACTORES DE RIESGOS
LABORAL**

**2. FACTORES DE RIESGO
PERSONAL**

SISTEMA ARTROMUSCULOESQUELETICO

Lesión de los nervios de la columna. El disco intervertebral comprime raíces nerviosas.



Compresión de los nervios de la columna por un trabajo mal hecho



FACTORES DE LA LUMBALGIA

FACTORES DE RIESGO PERSONAL

- *Sedentarismo:*
- *Obesidad*
- *Traumatismos no Laborales*
- *Tensión muscular*
- *Otros*

FACTORES DEL TRABAJO: MANEJO MANUAL DE MATERIALES

- El manejo manual de materiales son todas las tareas que se efectúan para levantar, trasladar y almacenar materiales.
- En el manejo manual de materiales se presentan problemas, por lo tanto deben conocerse y aplicarse técnicas seguras de levantamiento.

HIGIENE POSTURAL. MANEJO MANUAL DE MATERIALES



MEDIDAS PREVENTIVAS

AL LEVANTAR CARGAS, EVITE:

- a) Inclinarsse con las piernas derechas.
- b) Rotar el cuerpo mientras está cargando.
- c) Levantar cargas por sobre los hombros (Peligro de lesiones graves).

QUE HACER:

- Al cargar flecte sus rodillas, no su espalda. Realice el esfuerzo con sus piernas y mantenga los objetos cerca de su cuerpo.
- Levante los objetos sólo hasta la altura de su pecho. Cuando la carga es pesada, pida ayuda y planee su trabajo antes, de tal forma de evitar movimientos repentinos y traslados de carga excesiva. Dé pasos seguros.

MEDIDAS PREVENTIVAS

QUE EVITAR



- Posiciones de pie por períodos prolongados.
- Inclinarse con las piernas derechas.
- Caminar con posturas inadecuadas.
- El uso de zapatos taco alto cuando tenga que estar de pie o caminar por periodos prolongados.

AL CAMINAR

QUE HACER



- Camine erguido, manteniendo su cabeza en alto y, en lo posible, sin llevar carga (maletines, carteras, etc.).
- Use zapatos cómodos.
- Cuando deba mantenerse de pie por tiempos prolongados, párese con un pie en alto, cambiando de posición frecuentemente.

MEDIDAS PREVENTIVAS

AL CONDUCIR

QUE HACER

- Manejar alejado del volante.
- Estirarse para alcanzar el volante o los pedales (es perjudicial para su espalda).



QUE EVITAR

- Regule el asiento de su auto, de forma tal, que le permita mantener las rodillas flectadas y en una posición más alta que las caderas. Siéntese derecho y maneje con ambas manos en el volante.



MEDIDAS PREVENTIVAS AL SENTARSE.

QUE EVITAR



- a) Hundirse en la silla.
- b) Sentarse en una demasiado alta o alejada de su escritorio.
- c) Inclinarsse hacia adelante o arquear su espalda.
- d) ¡Mantenga su espalda recta!

QUE HACER



- Una buena silla debe ser regulable, en su altura y en su respaldo, dar un buen apoyo a la zona lumbar de la columna (cintura).
- Siempre regule la altura de la silla, de tal forma que le permite apoyar ambos pies en el suelo, con las rodillas más altas que las caderas.
- Puede Ud. cruzar las piernas o apoyarlas en un alzapies. Siéntese
- apoyando firmemente la espalda contra el respaldo.

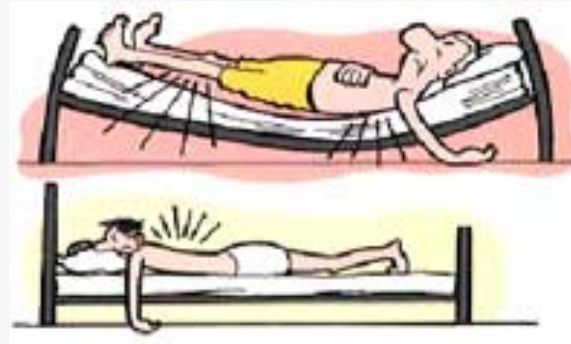
MEDIDAS PREVENTIVAS

AL DORMIR

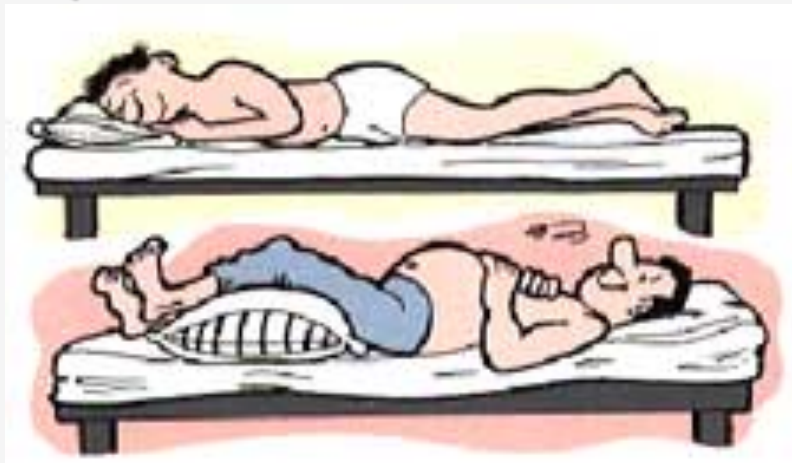
QUE EVITAR

a) Dormir o descansar sobre camas o sofás que estén hundidos.

b) Dormir boca abajo. ¡No lo haga nunca!



QUE HACER



- Si quiere dormir relajado, use un colchón duro, es bueno para su espalda.
- Duerma sobre uno de sus costados, con las piernas flectadas.
- Si está acostumbrado a dormir de espaldas, hágalo con un cojín bajo sus rodillas.

EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE



1. RELAJACION

Pies separados
abdomen relajado
Columna y
Cabeza en eje.
Hombros sueltos
Respiración
profunda.

2. PESO

Traspaso de
peso de un pie a
otro con rodillas
extendidas.



EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE



**3. PESO
RODILLAS**
Traslade el peso
con las rodillas
flectadas,
alternando sin
levantar
talones



EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE

4. PIES

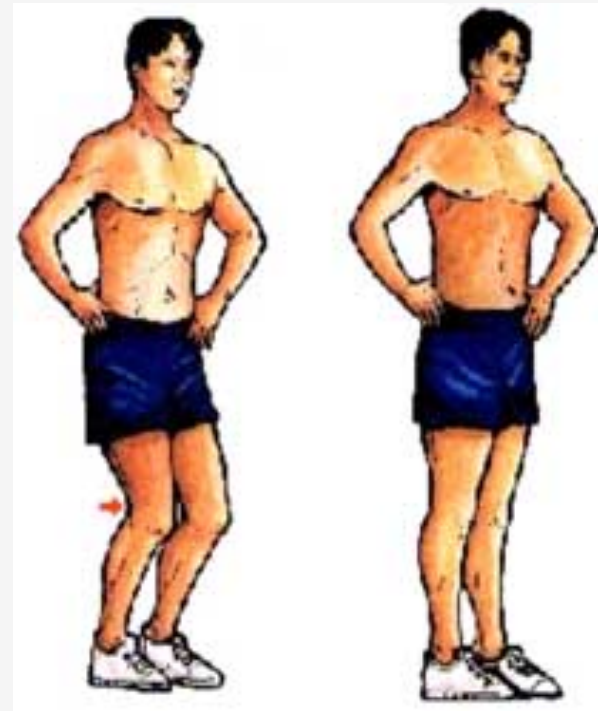
Pararse en la punta de los pies, luego en los talones, alternar.



EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE

5. PIERNAS

Doblar y estirar las piernas.



EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE



6. PELVIS

Mover hacia adelante y atrás la pelvis.

7. PELVIS

Cruzar un brazo por atrás llegando con la mano hasta el glúteo contrario, alternar.



EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE



8. HOMBROS

Tomarse las manos por la espalda y echar hacia atrás los hombros.

9. COLUMNA

Subir un pie más alto que el otro cada cierto tiempo.



10. HOMBRO-BRAZO

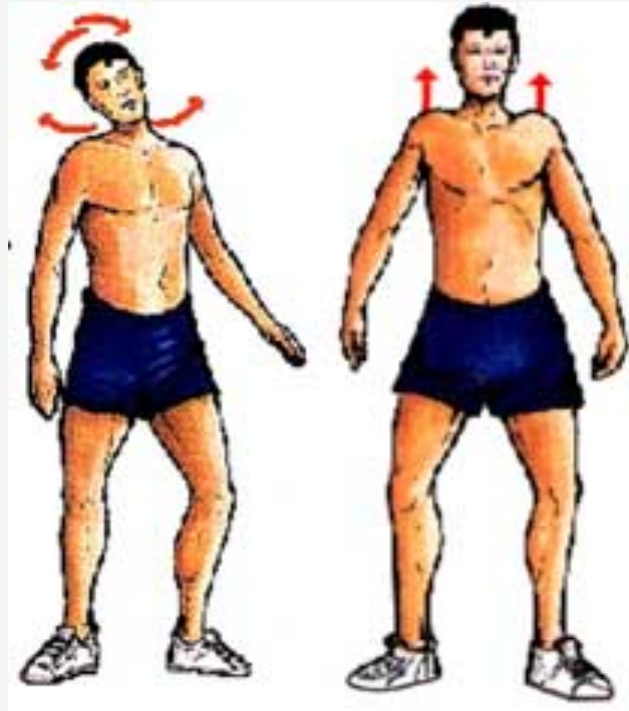
Bajar una mano lateralmente, sin doblar la columna, alternar (sólo el esfuerzo)



EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION SENTADA

1. CUELLO

Movimientos del cuello: anterior, posterior, rotaciones, lateralidad.



2. HOMBROS

Movimientos de hombros: arriba, adelante, atrás, círculos.

EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION SENTADA

3. ESTIRAMIENTO

Tomar ambas manos y estirar, arriba y al frente.



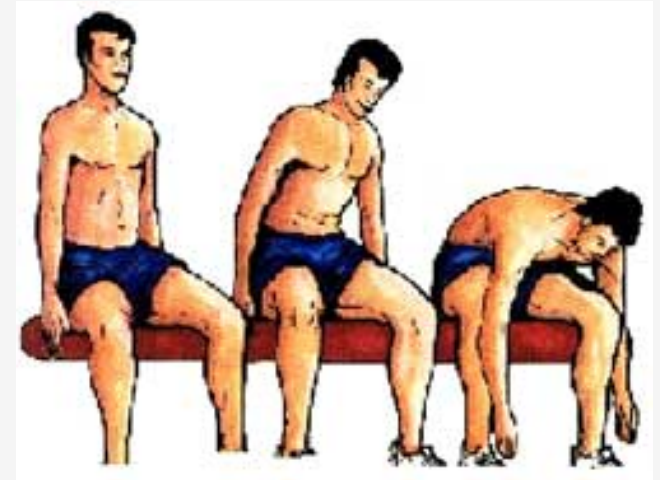
4. ENDEREZAMIENTO DE COLUMNA

Sentado enderezar la columna y estirla.

EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION SENTADA

5. COLUMNA

Alejar y acercar la columna del respaldo del asiento.



6. COLUMNA

Sentarse en forma recta con los brazos colgando.

Bajar lentamente la cabeza el cuello y los hombros, flectando el tronco. Continuar hasta que el tronco descansa sobre los muslos.

EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION SENTADA

7. PIERNAS

Empujar una rodilla con la mano de modo que hagan fuerza ambas, alternar.



8. PIERNAS

Separar y juntar rodillas.



EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION SENTADA



9. PIES

Movimiento de los pies
(punta – talón)

10. MANOS Y MUÑECAS

Empuñar y abrir las manos,
mover las muñecas en
flexión y extensión.



REFORZAMIENTO ABDOMINAL



Acostado, una rodilla contra la mano contraria, hacer fuerza, alternar. Ambas manos contra ambas rodillas.