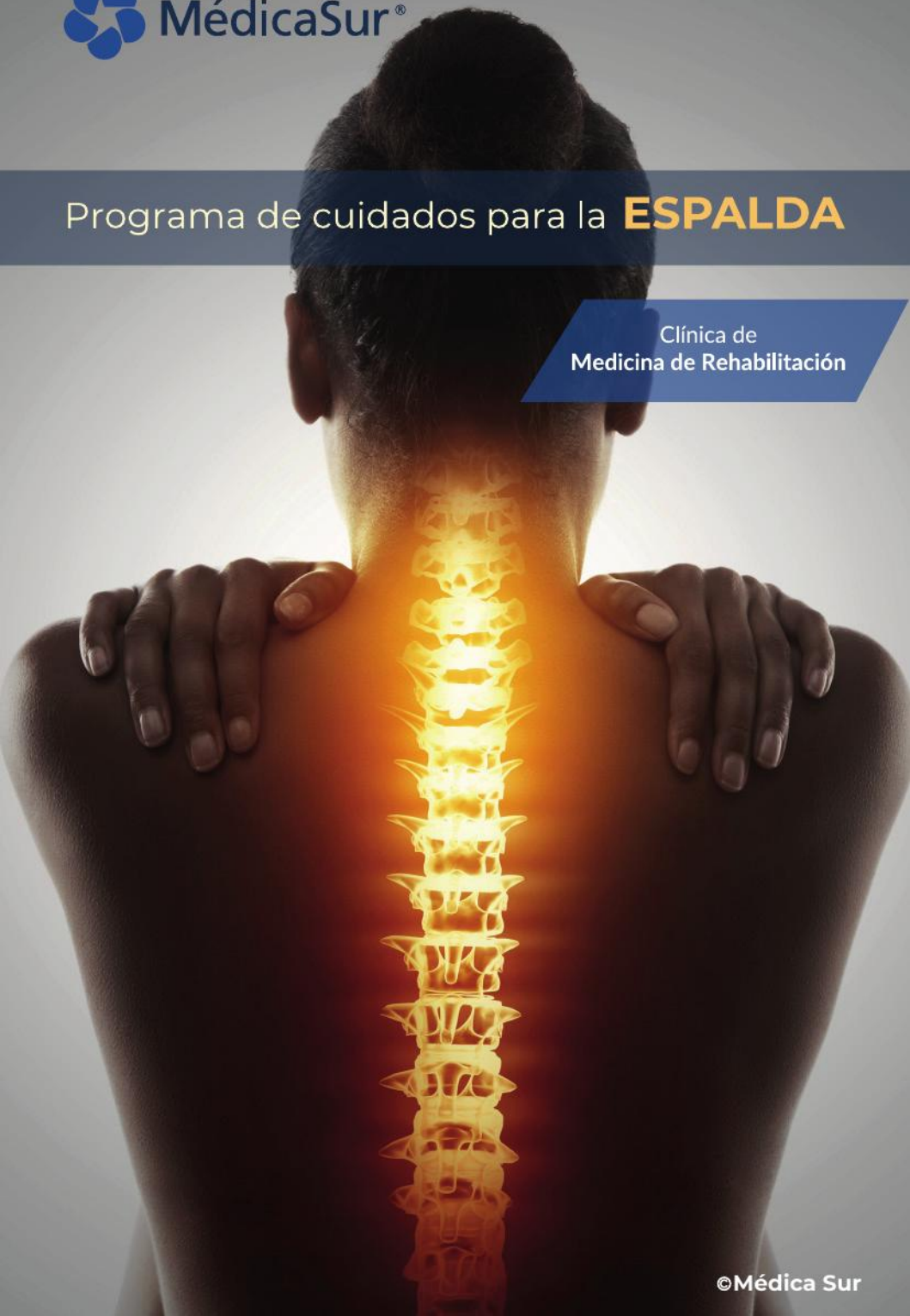
MédicaSur®

Programa de cuidados para la **ESPALDA**

Clínica de
Medicina de Rehabilitación

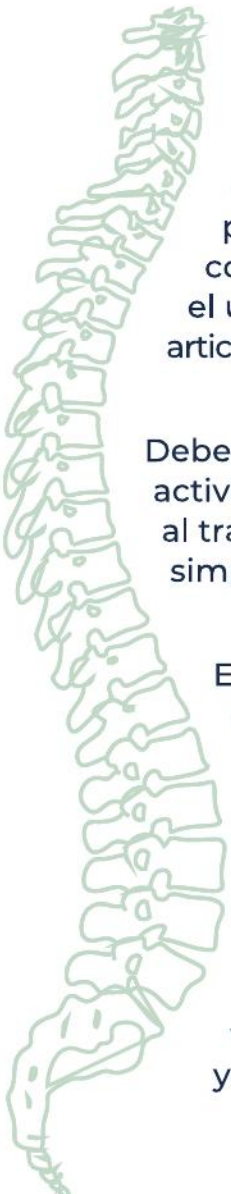


©Médica Sur


©Medica Sur

Programa de cuidados para la

ESPALDA



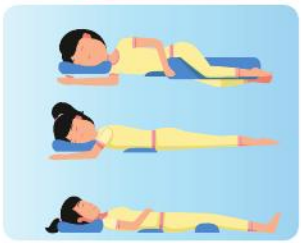
No importa qué sea lo que cause dolor en la espalda, una parte muy importante de su tratamiento es el mejoramiento de la postura y aprender a mover el cuerpo correctamente. Una buena postura permite el uso del cuerpo sin forzar los músculos, las articulaciones, los ligamentos y los órganos internos.

Debe adoptarse una buena postura en todas las actividades, al sentarse, al pararse, al descansar, al trabajar, jugar y hacer ejercicio. No es simplemente cuestión de pararse derecho.

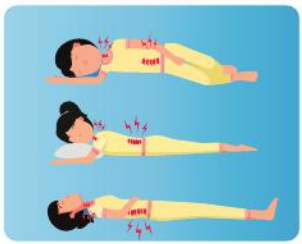
Esta guía está diseñada para ayudarle a empezar a corregir las posiciones y movimientos que pueden agravar sus problemas de espalda. Se da un énfasis particular a las posiciones de descanso, porque aún así es posible forzar el cuello y la espalda. Aprendiendo a vivir adoptando una buena postura en todas sus actividades, su espalda gradualmente volverá a ser una parte confortable y funcional.

• POSICIONES DE DESCANSO •

CORRECTO



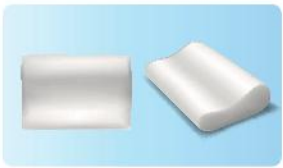
INCORRECTO



Estas posiciones causan lordosis*.
(*Aumento en la curvatura de la espalda baja)



Posición de descanso.



Uso de almohadas para el descanso de la espalda.

• AL LEVANTARSE Y ACOSTARSE EN LA CAMA •



1 **Para acostarse**, siéntese sobre un lado de la cama.



2 Lleve su tronco hacia la cama y levante sus pies al mismo tiempo.





1 **Para levantarse**, póngase de lado.

2 Empuje con las manos hasta sentarse.

Mantenga las rodillas dobladas y cuelgue las piernas sobre el extremo de la cama.

©Médica Sur

• PARA SENTARSE •

CORRECTO



Emplee buena técnica al sentarse en una silla.



Mantener las piernas más arriba de las caderas.

INCORRECTO



Si la silla es muy alta, la lordosis se incrementa.



Las piernas estiradas sobre un sofá la fuerzan.

• EN EL COCHE •

CORRECTO



Acercarse el asiento al volante y enderezar el respaldo.

INCORRECTO



• DE PIE •



Si va a permanecer mucho tiempo de parado, suba un pie en un banquito, así disminuirá la curvatura lumbar y ayudará a relajar la espalda.

• OTRAS POSICIONES PARA CUIDAR SU ESPALDA •

CORRECTO



Al agacharse, doble la cadera y las rodillas y no sólo el torso.

INCORRECTO





Cuando cargue y transporte objetos, llévelos cerca.





Cuando se incline, doble las rodillas



Nunca se incline sin doblar las rodillas.

©Médica Sur

• OTRAS POSICIONES PARA CUIDAR SU ESPALDA •

CORRECTO



INCORRECTO



Mantenga su espalda ligeramente doblada cuando se ponga de pie después de estar en cuclillas.





Siempre colóquese de frente a su trabajo y de la vuelta completa.

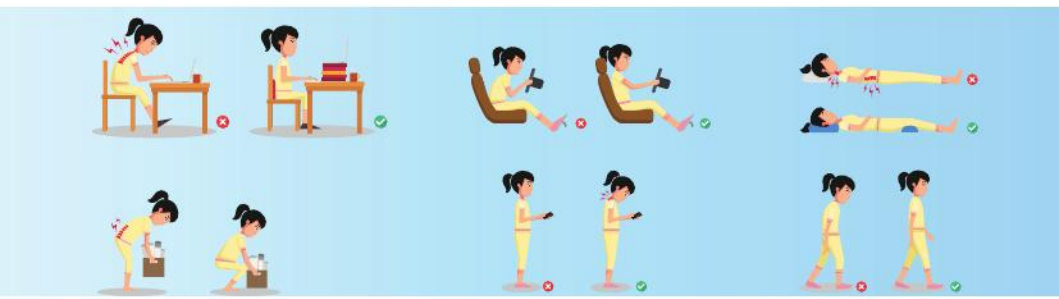




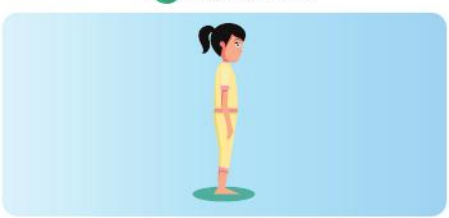
Mantenga los glúteos contraídos cuando trate de alcanzar algo. Use un taburete y evite estirarse innecesariamente.

• OTRAS POSICIONES PARA CUIDAR SU ESPALDA •

1. Evite inclinarse doblando únicamente el torso.
2. Doble también la cadera y las rodillas.
3. Evite cargar objetos pesados más grandes que su torso.
4. Siempre gire y póngase en frente del objeto que desee levantar.
5. Evite transportar cargas no balanceadas.
6. Sostenga los objetos pesados cerca de su cuerpo.
7. Nunca cargue o mueva objetos que no pueda levantar con facilidad.
8. Evite movimientos bruscos, aprenda a moverse pausadamente.
9. Cambie de posición frecuentemente.
10. Al trapear, pasar aspiradora, barrer, cavar etc., mantenga los útiles cerca del cuerpo.
11. Siéntese para poner los calcetines, zapatos, etc. Nunca doble únicamente el torso cuando trate de mantenerse en equilibrio sobre un solo pie.
12. Las mujeres deben usar zapatos de tacón bajo.
13. Evite ejercicios o actividades que arqueen o fuercen la espalda (ejemplo, doblarse adelante o hacia atrás para tocarse las puntas de los pies).

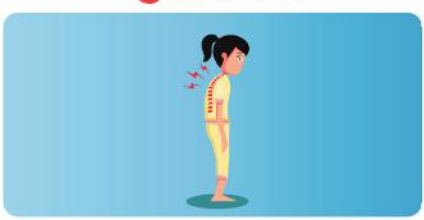


CORRECTO



Párese derecho con la barbilla levantada, a espalda plana y la pelvis echada hacia abajo.

INCORRECTO



No se pare con las rodillas rígidas, la espalda hundida y la barbilla hacia adelante.

©Médica Sur

14. Cuando tienda la cama, extienda las cobijas subiéndose a la misma, evite estirarse para realizar la tarea.
15. Revise que su calzado no se resbale y vea que dentro de su lugar de trabajo no haya objetos en el piso con los que pueda tropezar (cables, cortes en las alfombras, etc).
16. Cuando permanezca sentado por largos periodos frente a su escritorio, trabaje a una altura cómoda en la que no tenga usted que adoptar posiciones viciosas.
17. Al estar sentado procure que sus pies estén apoyados en el piso o súbalos de tal manera que sus rodillas queden un poco más arriba que el asiento de la silla.
18. Si permanece de pie por un largo rato, suba un pie a una altura de 10 a 15 cm, esto ayuda a disminuir la carga sobre la columna vertebral.
19. Para que al estar acostado su espalda realmente descanse, no se lesione y tense más, hágalo sobre una cama firme.
20. Para acostarse de lado se le recomienda que doble sus rodillas y ponga una almohadita entre sus piernas.
21. Si quiere acostarse boca arriba ponga una almohada debajo de sus rodillas y una pequeña en su cabeza.
22. Boca abajo, ponga una almohada bajo su vientre y otra bajo sus pies o doble una pierna y rote su cabeza hacia ese lado, así no necesitará de almohadas.



• REGLAS BÁSICAS PARA EL CUIDADO DE LA ESPALDA •

1. Cuando cargue objetos acérquelos a su cuerpo. Los más pesados y voluminosos deben estar a la altura de los codos y los livianos más arriba o más abajo.



2. Cuando trabaje colóquese en una posición en la que no tenga la necesidad de doblarse mucho hacia delante.



3. De vez en cuando tómese un momento para relajarse y estirarse.



4. Si tiene que cargar objetos pesados de un solo lado, trate de compensar el peso con un objeto similar del otro lado.



5. Deje de fumar. El cigarro aumenta los problemas de la espalda porque reduce el flujo de la sangre e impide la rehidratación de los discos intervertebrales, al reducir el calibre de los vasos sanguíneos.



6. Para levantar objetos pesados del piso, ponga primero los pies firmes sobre el piso, doble las rodillas y no la cintura, tense el abdomen y vaya estirando las rodillas de manera que cargue el peso con las piernas y no con la espalda.



7. Cuando baje objetos pesados de una altura mayor a la de sus hombros, asegúrese de quedar tan cerca del objeto como le sea posible (por ejemplo: subiéndose en una escalera) y de no doblarse hacia atrás con el peso.



8. Si tiene que levantar objeto frecuentemente desde el piso (por ejemplo: paquetes de papel para la copiadora). Encuentre una forma para que los objetos queden a una altura mayor o pida ayuda.



9. Si debe transportar objetos en un carrito, empújelo, no tire de él.



10. Cuando cargue algún objeto, evite girar dejando fija su cadera.



©Médica Sur



Recupera
la motricidad de cualquier parte de tu cuerpo.

©Médica Sur



Clínica de
Medicina de Rehabilitación

Ubicación: Torre Norte 2° piso
Directo: 55 5424 7224
Conmutador: 55 5424 7200 ext. 3093, 3096 y 7224
Horario de atención: lunes a viernes 7 a 21 h

©Médica Sur