

PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA. PRIMERA PARTE

Cuando alguien ha sufrido en alguna ocasión un dolor de espalda, una vez solucionado es posible que ya no vuelva a recaer. Pero éste no es el caso más corriente sino que por el contrario las recaídas ocurren con frecuencia. Debería realizarse un plan sanitario para intentar prevenir el dolor de espalda o, por lo menos, reducir en lo posible su incidencia. Para ello es necesario crear una educación preventiva.

A continuación se relacionan las posturas más adecuadas en circunstancias diversas.

Describiremos las normas posturales más adecuadas referentes a los momentos estáticos, levantar pesos o trasladar objetos, para trabajar, para descansar, para conducir, para sentarse y levantarse, y en la cama.

NORMAS POSTURALES

1. Estática



- Es aconsejable mantener un pie en alto cuando se realizan trabajos de bipedestación y alternarlo sucesivamente con el otro.
- Evite flexionar el tronco hacia adelante.
- Evite girar el tronco bruscamente. Si hay que realizar giros o torsiones llévelas a cabo con movimientos de caderas y rodillas en vez de la columna lumbar.
- Evite los tacones altos y mantener los pies juntos.
- Evite permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo.
- Evite andar con la espalda encorvada y ande con la espalda erguida.
- Separe los pies para aumentar la base de sustentación.
- Interrumpa la posición estática, de vez en cuando, con algunos pasos o apóyese en la pared.

2. Levantar Objetos



- Coloque el objeto lo más cerca posible del cuerpo, con el fin de evitar una sobrecarga de la columna.
- Mantenga los pies separados para aumentar la base de sustentación y mejorar el equilibrio.
- Eleve el objeto utilizando preferentemente movimientos de rodillas y caderas o de extremidades superiores y siempre con la mínima participación posible de la columna.

3. Trasladar Objetos

- Sustituya un paquete pesado por dos paquetes más pequeños dispuestos asimétricamente.
- Evite arrastrar objetos, ya que resulta muy peligroso por la gran sobrecarga lumbar que ocasiona.
- Para trasladar objetos apoyese de espaldas al objeto y empuje con las piernas, con lo que la columna apenas interviene
- Procure no alcanzar objetos que estén por encima de la altura de sus hombros.
- Utilice taburetes para ponerse al mismo nivel que el objeto.
- Mantenga el objeto lo más cerca posible del cuerpo.
- No se incline nunca con las piernas estiradas ni gire mientras mantenga un peso en alto.



4. Para Trabajar

- La altura de la mesa debe quedar aproximadamente a la altura de los codos para evitar inclinar demasiado el cuerpo hacia adelante.



- La silla ideal debe ser giratoria y con respaldo graduable para respetar la forma de la columna y no crear incomodidad.

- Una barra o soporte de madera para elevar los pies hace más cómoda la estancia y alivia el dolor de espalda.

- Evite inclinarse hacia adelante y arquear la espalda.

- Evite las sillas pequeñas, duras y no giratorias, ya que le obligan a girar la columna.

5. Para Descansar

- La espalda debe descansar firmemente contra el respaldo.



- Las rodillas deben estar más altas que las caderas. Los pies deben apoyarse por completo en el suelo y en caso necesario utilice accesorios para apoyar y elevar los pies.

- El respaldo del asiento debe estar bien almohadillado e inclinado hacia atrás para facilitar el apoyo estable. De 10 a 15 grados para la lectura y de 15 a 20 grados para el descanso.

- Evite las sillas y sillones con apoyabrazos demasiado altos o separados para que los

hombros no queden muy elevados.

- Evite colocar una pierna sobre la otra.

6. Para Conducir

- La columna lumbar debe aplicarse contra el respaldo. El respaldo debe tener forma anatómica. En caso contrario debe corregirse con un suplemento especial o una almohadilla.



- Las rodillas tienen que quedar más elevadas que las caderas.
- El volante debe mantenerse con los codos ligeramente flexionados.

- Evite tener que estirarse para llegar a los mandos del automóvil. No coloque el asiento demasiado lejos de volante.

7. Sentarse y Levantarse

- Para sentarse debe acercarse de frente hasta la silla y girar exclusivamente con los pies y rodillas



- A continuación debe agacharse lentamente flexionando las rodillas, con el cuerpo inclinado hacia adelante y la cabeza gacha.

- Para levantarse coloque los pies al nivel del borde anterior del asiento o incluso un poco por debajo. Inclíne el cuerpo y la cabeza hacia adelante apoyando las manos en los muslos. Levántese por extensión de las rodillas.

- Evite el gesto habitual de torsión de la columna al sentarse.

8. En la Cama

- No duerma boca abajo



- Duerma de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba con una almohada bajo las rodillas.

- Evite dormir en colchones blandos.

- Evite las almohadas blandas y muy altas.

■ Duerma en un colchón firme o con una tabla debajo.

■ Duerma con una almohada baja, de lana o plumas y antes de acostarse haga un hueco en el centro con las manos.