

HIGIENE POSTURAL

¿Qué es la higiene postural?

La higiene postural es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una correcta alineación de todo el cuerpo, con el fin de evitar posibles lesiones.

El objetivo de la higiene postural es, aprender estos consejos y actitudes, para saber como proteger la espalda al realizar las actividades de la vida cotidiana, tanto en casa, como en el trabajo o en el colegio, evitando así, que aparezcan estas crisis de dolor, y disminuyendo el riesgo de padecer lesiones degenerativas de la columna. En el caso de que el dolor de espalda ya exista, el hecho de realizar estos consejos posturales puede llegar a mejorar el dolor ya existente.

Debemos tener en cuenta la importancia de adoptar la postura adecuada, ya que, sin darnos cuenta, a diario, realizamos muchísimos esfuerzos y posiciones incorrectas, que al repetirlas una vez tras otra y un día tras otro, pueden desencadenar una patología.

A continuación se explicarán las normas básicas de la higiene postural. Para conocerlas, es suficiente conocer cuando sufre la columna y evitarlo. También enseñaremos las posiciones correctas que debemos adoptar en las actividades diarias y explicaremos la importancia de la higiene postural en el colegio.

↘ Puntos básicos que debemos conocer.

- Evitar estar demasiado tiempo en la misma postura, ir alternando las tareas. Posiciones mantenidas hacen sufrir la columna.
- Evitar mantener la espalda en posiciones forzadas. Las curvas fisiológicas de la columna no deben aumentarse.
- Descansar entre varias tareas. No debemos realizar grandes esfuerzos, ni tampoco pequeños, pero muy repetidos en el tiempo.
- Tener un correcto espacio de trabajo. Adecuar la altura de las sillas, mesas, la posición del ordenador...Las posturas forzadas no son las adecuadas.



Debemos tener en cuenta que las malas posturas mantenidas, no respetan la fisiología y causan un aumento de tensión en las estructuras de soporte, llevando a un desequilibrio corporal.

👉 Posiciones en casa y en el trabajo.

Actividades que realizamos de pie:

- Al estar **de pie**, debemos tener la espalda recta, respetando las curvaturas fisiológicas. Toda la planta del pie en contacto con el suelo, y ligeramente separados. Si debemos estar un cierto tiempo parados, poner uno de los dos pies encima de un taburete e ir alternándolo. Debemos interrumpir la posición estática, de vez en cuando, dando algunos pasos o apoyándonos en algún sitio.

- **Caminar** con buena postura, erguidos. Usar zapatos cómodos. Evitar zapatos de tacón alto, ni tampoco demasiado plano. La medida adecuada del tacón está entre 1'5 y 3 cm.

- Para **agacharnos** a recoger algún objeto del suelo debemos separar los pies para aumentar la base de sustentación. Agacharnos flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta. Cogerlo lo más cerca posible del cuerpo y levantarlo con la mínima participación de la espalda, haciendo la fuerza con las piernas. No debemos levantar el objeto sin asegurarnos de nuestra postura.



- Para **mover objetos** pesados debemos apoyarnos de espaldas al objeto y empujarlo con las piernas. Si lo arrastramos o lo empujamos con los brazos provoca una gran sobrecarga lumbar. No hay que mantener la respiración al realizar un esfuerzo.

Actividades que realizamos sentado:

- Debemos **sentarnos** lo mas atrás posible, manteniendo la espalda recta y alineada, sin tensiones en los hombros, bien apoyada con el respaldo, sentándonos sobre toda la base del asiento. Apoyar los pies en el suelo, ligeramente separados. Rodillas alineadas con la vertical de los pies y en flexión de 90°. Si los pies no llegan al suelo, apoyarlos sobre un taburete. Evitar cruzar las piernas o tenerlas colgando.

- Para **conducir** no hay que colocar el asiento demasiado lejos de los pedales, y con los codos ligeramente flexionados. Colocar la zona lumbar correctamente apoyada incluso podemos poner un cojín en la zona lumbar. Las rodillas pueden estar más elevadas que la cadera. Sentarse derecho, coger el volante con las dos manos, quedando los brazos semiflexionados.

Tumbado o durmiendo:

- Normalmente la postura en la que dormimos no es de tanta importancia como en la que trabajamos. Si realmente descansamos y nos levantamos relajados no tenemos que ser tan estrictos en estas posturas, aunque si debemos conocer las posiciones más recomendadas y correctas para un buen descanso de la columna.

- En la posición **decúbito lateral**, de lado (descrita como la mejor posición), la columna permanece correctamente alineada y todos los segmentos soportan el mismo peso. En esta postura la cadera y rodillas quedan flexionadas, y la cabeza y cervicales alineadas con la columna. Si dormimos en **decúbito supino**, boca arriba, debemos colocar un cojín debajo de las rodillas, para permitir que la columna lumbar quede totalmente apoyada. No se recomienda dormir en **decúbito prono**, boca abajo. Esta postura aumenta la curvatura de la columna lumbar, y mantiene a las cervicales en una postura forzada al tener que mantener el cuello girado. Aunque es aceptable si colocamos un cojín debajo del abdomen para disminuir la curvatura lumbar.

- Para **levantarnos de la cama**, tanto estemos en decúbito supino como en lateral, debemos, doblar las rodillas, girarnos de lado, incorporarse de lado haciendo fuerza con el brazo que está en contacto con la cama, quedando así sentados.

👉 Higiene postural en el colegio

Cada vez más son mas frecuentes los dolores de espalda en los escolares. Uno de los motivos más importantes es el hecho de que pasan la mayor parte de su tiempo sentados en el pupitre. Y es muy frecuente observar que durante este tiempo que están sentados adoptan muy malas posturas, por lo que no es sólo el hecho de pasar mucho tiempo sentado, sino el cómo están sentados.

Otro de los motivos de estos dolores es el peso diario de las mochilas que soportan sus espaldas, o carritos o bandoleras llevados de manera incorrecta.

Es aquí donde interviene la higiene postural, y donde nos damos cuenta de su importancia. Ya que cuanto más pronto actuemos, más fácilmente podremos corregir estas actitudes y más eficazmente actuaremos evitando las frecuentes patologías de espalda que se puedan padecer en el futuro.

Las mismas normas explicadas en los consejos posturales anteriores son las mismas que deben adoptar los escolares. A parte de los anteriormente mencionados, los consejos que principalmente debemos tener en cuenta son:

- Combinar las horas de estudio con actividades físicas. No permanecer demasiado tiempo en la misma posición.
- Si se utiliza mochila, apoyarla sobre los 2 hombros y llevarla apoyada sobre la columna dorsal. No demasiado baja.
- Si se utiliza carrito, llevarlo empujándolo, en lugar de arrastrarlo.
- No se recomienda llevar bandoleras, si es el caso, llevarla cruzada siempre.
- Llevar solamente el peso del material diario que sea necesario.
- Sentarse correctamente, como hemos visto anteriormente. En un pupitre cuya altura sea la adecuada. Apoyando los pies en el suelo, con la columna en contacto con la silla y con las rodillas y cadera en ángulo recto.

- Al escribir en la pizarra, hacerlo a la altura adecuada. No escribir demasiado alto ya que forzamos la columna lumbar.



✎ Si después de conocer todo estos consejos, además, los llevamos a la práctica, le haremos un bien a nuestra espalda. Evitaremos el padecer dolores molestos y protegeremos nuestra espalda de cara al futuro. Con un simple gesto, y una pequeña corrección es suficiente.

Podemos complementar estos nuevos conocimientos en el concepto de higiene postural, con una serie de **ejercicios básicos** que nos van a ayudar a ganar flexibilidad, potenciación, corregir la estática defectuosa y eliminar las molestias.

- Los ejercicios deben adaptarse a cada persona y patología.
- Aumentar las repeticiones y la resistencia de forma progresiva.
- Realizar los ejercicios de forma *lenta y sin forzar*. Sin que aparezca *dolor*.
- *Coordinados con la respiración*.

Cervicales.

1. Flexión anterior: llevar la barbilla en contacto con el esternón. 10rep.
2. Inclinación: sin elevar el hombro contrario y mirando al frente, llevar la oreja al hombro contrario. 5rep. de cada lado
3. Rotación: mirando al frente, girar alternativamente la cabeza de cada lado. 10 rep.
4. Rectificación: intentar "crecer", separar la cabeza del cuerpo, bajando los hombros. 5 rep.
5. Isométricos: sin movimiento. Mantener la contracción 5 seg. y descansar.
 - mano en la frente, apretar y descansar.
 - Mano en lateral de la cara. No permitir la rotación.
 - Mano en el lateral de la cara. No permitir la inclinación.

Cérvico-dorsales.

1. Elevación de hombros. Lentamente, subimos los hombros, mantenemos unos segundos y bajamos.
2. Rotación de hombros. Lentamente.
3. Aproximación de omóplatos. Llevar los hombros atrás. Mantener unos segundos y descansar.

Dorso-lumbar.

1. En cuadrupedia. Elevación de la extremidad superior (ES) dcha. Junto con la ES izqda. Y viceversa. Mantener de 5 a 10 seg. Y descansar.
2. En decúbito prono. El mismo ejercicio anterior.
3. Estiramiento axial. Pies separados. Con los brazos arriba, intentar "crecer".
4. Inclinación lateral. Misma posición anterior. Llevamos los brazos hacia un lado.
5. Inclinación anterior. Misma posición. Llevamos los brazos hacia delante.