

NORMAS POSTURALES

SENTADO Y TUMBADO

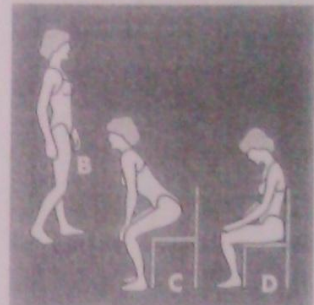
PARA TRABAJAR

- Evite inclinarse hacia adelante y arquear la espalda. (A)
- Evite echarse hacia atrás y exagerar la curvatura de la columna. (B)
- Evite sillas pequeñas, duras y no giratorias, ya que le obligan a girar la columna.
- La altura de la mesa debe quedar aproximadamente a la altura de los codos para evitar inclinar demasiado el cuerpo hacia adelante. (C)
- Una barra o soporte de madera para elevar los pies hace más cómoda la estancia y alivia el lumbálgico crónico.
- El asiento, almohadillado pero firme, debe ser horizontal y tener la altura adecuada para que los pies queden planos en el suelo.
- La silla ideal debe ser giratoria y con respaldo graduable para respetar la forma de la columna y no crear incomodidad.



SENTARSE Y LEVANTARSE

- Evite el gesto habitual de torsión de la columna al sentarse. (A)
- Para sentarse, sítese de espaldas a la silla girando exclusivamente con los pies y las rodillas. (B)
- Agáchese flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta, con el cuerpo flexionado hacia adelante. (C)
- Para levantarse, incline el cuerpo y la cabeza hacia adelante apoyando las manos en los muslos, levántese lentamente por extensión de las rodillas. (D)



PARA DESCANSAR

- Evite las sillas y sillones que le hagan "resbalar" hasta adoptar una postura más horizontal ya que la columna lumbar se tensa. (A)
- Evite colocar una pierna sobre la otra.
- Evite las sillas y sillones con apoyabrazos demasiado altos o separados para que las hombros no queden muy elevados.
- El respaldo del asiento debe estar bien almohadillado e inclinado hacia atrás para facilitar el apoyo estable:
 - de 10° a 15° para la lectura
 - de 15° a 20° para el descanso. (B)
- 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.



EN LA CAMA

- No duerma boca abajo. (A)
- Duerma de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba con una almohada bajo las rodillas. (B)



PARA CONDUCIR

- Evite tener que estirarse para llegar a los mandos del automóvil. (No coloque el asiento demasiado lejos del volante). (A)
- Evite manejar los pedales movilizándolos toda la extremidad inferior por medio de la cadera.
- La columna lumbar debe aplicarse contra el respaldo. El respaldo debe tener forma anatómica. (B)
- Las rodillas tienen que quedar más elevadas que las caderas.
- El volante debe mantenerse con los codos ligeramente flexionados.



- Evite dormir en colchones blandos. (C)
- Evite las almohadas blandas y muy altas. (C)
- Evite sentarse en la cama con las rodillas flexionadas. (D)



- Duerma en un colchón firme o con una tabla debajo. (E)
- Duerma con una almohada baja.
- Al sentarse en la cama estire las piernas (no flexione las rodillas). (F)



NORMAS POSTURALES

DE PIE

ESTÁTICA

Evite flexionar el tronco hacia adelante.
Evite girar el tronco bruscamente. (A)
Evite los tacones altos y mantener los pies juntos. (B)

Mantenga un pie en alto y alternelo sucesivamente con el otro cuando realice trabajos estando de pie. (C y D)
Si hay que realizar giros o torsiones llévelas a cabo con movimientos de caderas y rodillas en vez de la columna lumbar.

Evite permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo. (E)
Evite andar con espalda encorvada. (F)

• Ande con la espalda erguida. (G)
• Separe los pies para aumentar la base de sustentación.
• Evite permanecer largo tiempo de pie sin moverse. De vez en cuando dé algunos pasos o apóyese en la pared.

LEVANTAR OBJETOS

• Evite la flexión completa de la espalda al recoger objetos pequeños del suelo. (A)

• Para recoger objetos pequeños del suelo, agáchese y apóyese con una mano en la rodilla. (B)

• Evite flexionar la espalda al levantar pesos. (C)

• Coloque el objeto lo más cerca posible del cuerpo, con el fin de evitar una sobrecarga de la columna. (D)

• 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.

TRASLADAR OBJETOS

• Evite arrastrar objetos, ya que resulta perjudicial por la gran sobrecarga lumbar que ocasiona. (A)

• Para trasladar objetos es mejor empujarlos aprovechando el propio peso del cuerpo hacia adelante como fuerza adicional. (B)

• Todavía es mejor apoyarse de espaldas al objeto y empujar con las piernas, con lo que la columna apenas interviene. (C)

• Evite llevar objetos pesados que le obliguen a inclinar y/o girar la columna vertebral. (D)

• Sustituya un paquete pesado por dos paquetes más pequeños dispuestos simétricamente. (E)

• Siempre que sea posible, use bandas o tirantes que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis. (F)

• Procure no alcanzar objetos que estén por encima de la altura de sus hombros. (G)

• Evite hiperextender la espalda para evitar sobrecargas y riesgo de lesiones. (G)

• Utilice taburetes para ponerse al mismo nivel que el objeto. (H)

• Mantenga el objeto lo más cerca posible del cuerpo. (I)

• No se incline nunca con las piernas estiradas ni gire mientras mantenga un peso en alto.

