

HIGIENE POSTURAL (2ª Parte):

Posición de pie (Bipedestación):

1. De pie sin desplazamiento (bipedestación estática):

Incluimos aquí algunas tareas domesticas, como planchar o fregar los platos, y las actividades profesionales que demanden permanecer de pie sin moverse durante un periodo largo de tiempo. En todos los casos sería necesario que la superficie sobre la que se va a trabajar (plancha, mesa, fregadero,...), este correctamente adaptada a nuestra altura, de forma que nos permita realizar el trabajo sin tener que flexionar el cuerpo hacia delante, si es demasiado baja, o sin tener que extenderlo en exceso, si es demasiado alta. Los pies se colocaran ligeramente separados, para crear mayor base de sustentación, y uno de los pies lo colocaremos más elevado, sobre un reposapiés por ejemplo, cambiando de pie casa rato. Es aconsejable interrumpir esta posición estática de vez en cuando, haciendo un pequeño paseo, apoyándose en la pared, sentarse...

Podemos encontrar casos en los que no será posible adaptar la superficie de trabajo a nuestra altura. Si nos encontramos con una superficie de trabajo baja (poner los platos en el lavavajillas, bañar a los niños en la bañera,...), no flexionaremos el cuerpo para adaptarnos a ella, sino que flexionaremos las rodillas. Si nos encontramos con una superficie de trabajo alta (pintar la parte alta de una pared, colocar libros en una estantería,...), no extenderemos el cuerpo, sino que usaremos una escalera o un alza.

2. De pie con desplazamiento (bipedestación dinámica)

La mayoría de situaciones se darán en tareas domesticas, como fregar el suelo, barrer, sacar el polvo,..., aunque también puede haber algunas actividades profesionales en que se den estas circunstancias.

Para barrer y fregar, tendremos en cuenta la longitud del palo de la escoba o fregona, que deberá ser lo suficientemente largo para poder

barrer o fregar sin tener que flexionar el cuerpo. Si tenemos que llegar a algún rincón bajo, nos agacharemos flexionando las rodillas.

Para sacar el polvo o fregar los cristales, en las zonas bajas flexionaremos las rodillas, y en las zonas altas usaremos una escalera.

En cualquiera de estos casos evitaremos los giros bruscos del tronco. Si hay que realizar giros o torsiones se harán mediante un movimiento de caderas y rodillas.

Es aconsejable o muy importante no usar zapatos de tacón alto superiores a 2´5 cm.

Manipulando cargas:

3. Levantar objetos:

Para que no se produzcan lesiones en la columna, esta deberá estar lo más protegida posible, en posición vertical, bien erguida, no hacer rotaciones, manteniendo la curvatura fisiológica y con la musculatura abdominal contraída. Nos agachamos lo más cerca posible del objeto, doblando las rodillas. Para levantarlo, haremos fuerza con las extremidades inferiores sin que la columna participe y sin hacer fuerza con el cuerpo.

4. Coger un objeto elevado:

Nunca lo haremos levantando los brazos, ya que de esa forma el objeto quedará muy lejos de la columna lumbar, y sería muy difícil mantener el equilibrio. Lo que haremos será colocarnos a la misma altura del objeto usando una escalera, acercarlo lo máximo posible al cuerpo y luego descender por la escalera.

5. Dejar un objeto en el suelo:

Colocaremos el objeto lo más cerca del cuerpo posible y mediante una flexión de las rodillas lo dejaremos en el suelo. Al igual que al levantarlo, se debe evitar cualquier participación de la columna.

6. Trasladar objetos:

Para trasladar un objeto siempre deberá colocarse lo mas cerca posible del cuerpo, también podríamos apoyarlo sobre un hombro, sobre la pelvis o en la cabeza.

El bolso será mejor colgarlo cruzado, o bien usar un bolso tipo mochila. Las mochilas del colegio o de excursión siempre deberían colgarse con los dos tirantes, para distribuir el peso sobre los dos hombros.

A la hora de llevar bolsas de la compra, se debe distribuir el peso equitativamente en las dos manos. Si usamos un carro, será mejor empujarlo que estirarlo.

Para mover un objeto muy pesado, por ejemplo un mueble, lo ideal sería colocarse con la espalda apoyada en él, y en esta posición empujar con las piernas.