



HIGIENE POSTURAL

LAS POSTURAS Y LOS MOVIMIENTOS INCORRECTOS EN NUESTRA VIDA DIARIA DAÑAN NUESTRA COLUMNA



**“Una postura correcta es la mejor forma de mantener
una columna saludable”**

La **higiene postural**

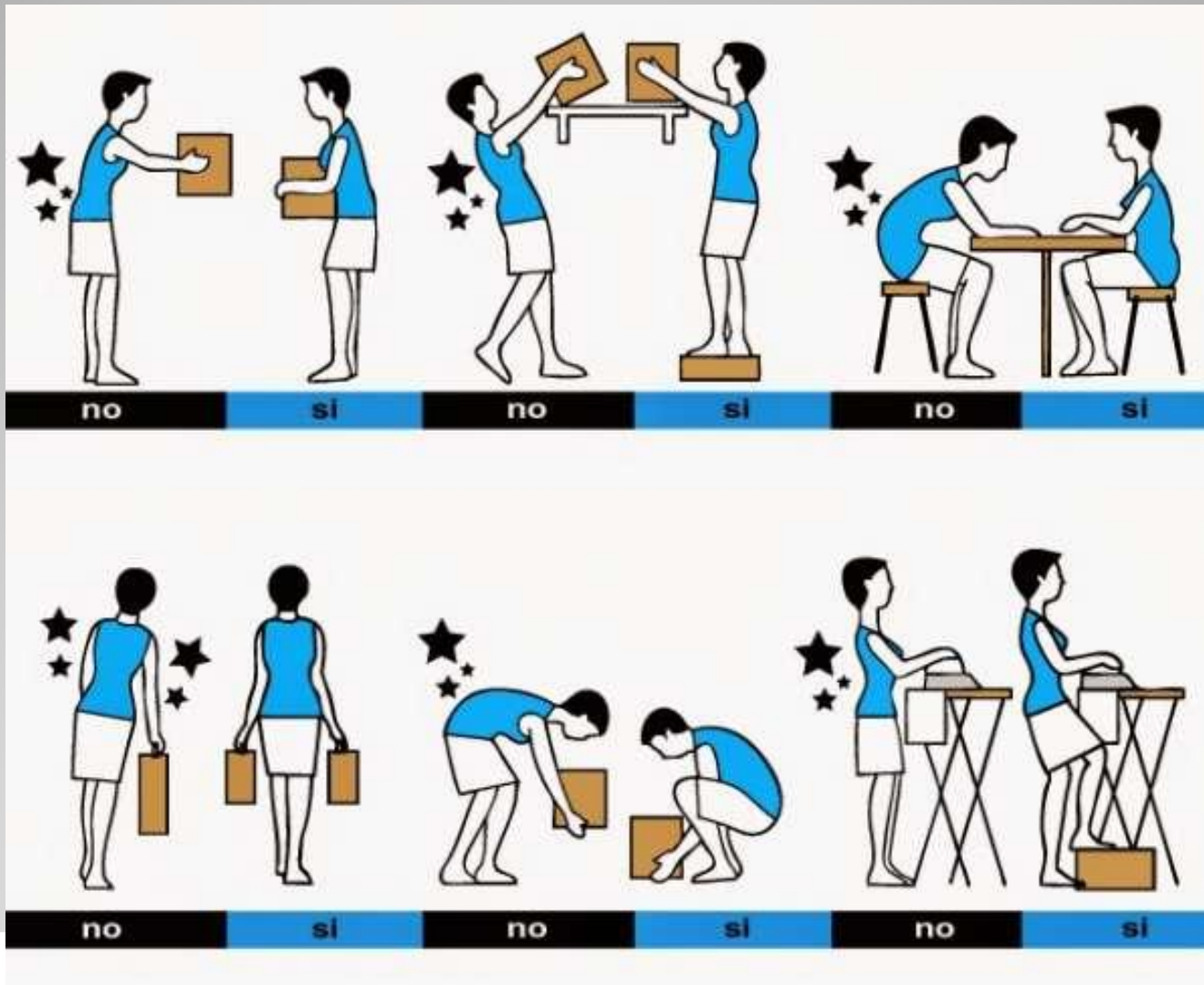
Corrige los **hábitos posturales** incorrectos

Durante la ejecución de las actividades cotidianas
(**trabajo /escuela/ hogar**)

Reduce la **carga** que
soporta el sistema **músculo-esquelético**

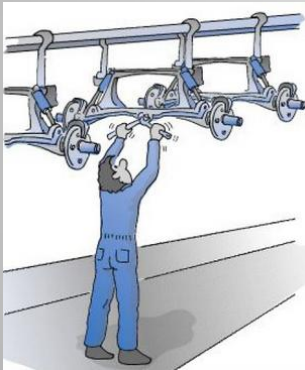
Previene lesiones: hernias discales,
pinzamientos nervios, artrosis,
contracturas musculares...

Normas higiene postural

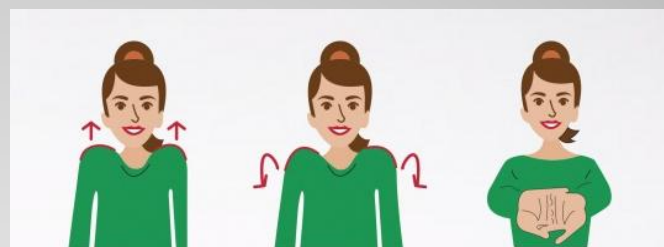


Puntos básicos

1. Evitar las posturas **mantenidas** (+ 2h)
2. Evitar las posturas **forzadas**
3. Organizar el **espacio** de trabajo
4. Mantener la **musculatura** equilibrada
5. Evitar giros de tronco
6. Realizar **pausas** frecuentes y activas



Ejercicios pausas activas





COLUMNA VERTEBRAL

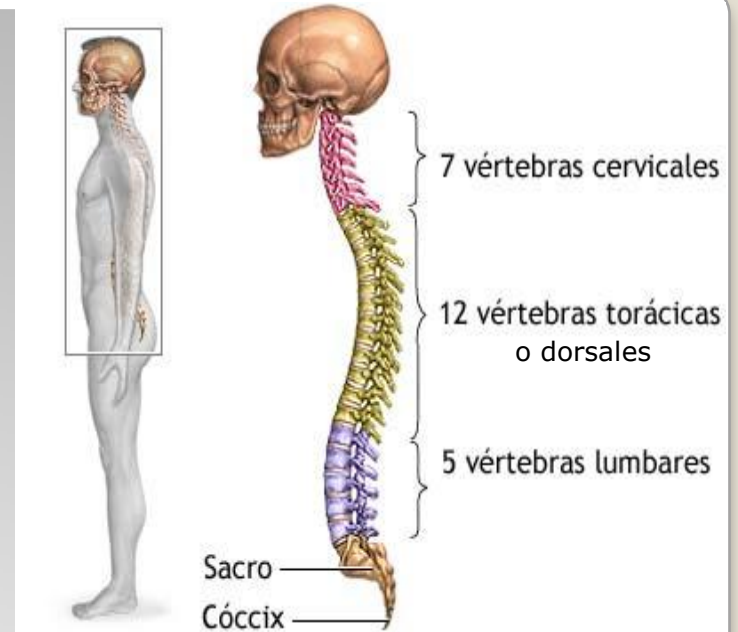
Funciones

Mecánica

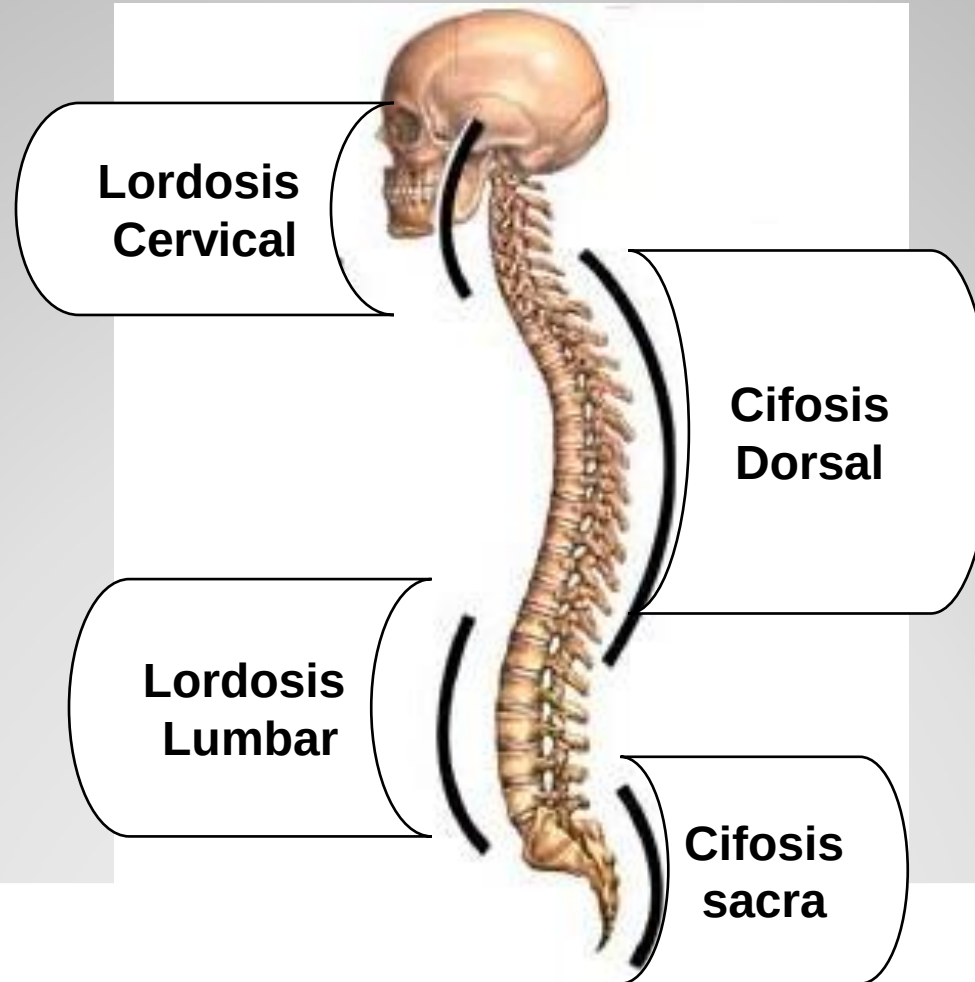
- Sostén (soporta peso del cuerpo)
- Permite el movimiento (punto anclaje de músculos y ligamentos)

Neurológica

- Protección de la médula espinal y los nervios raquídeos.



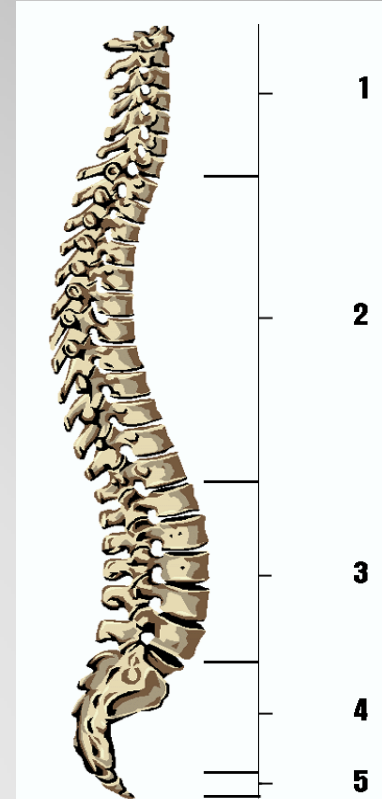
Curvaturas fisiológicas

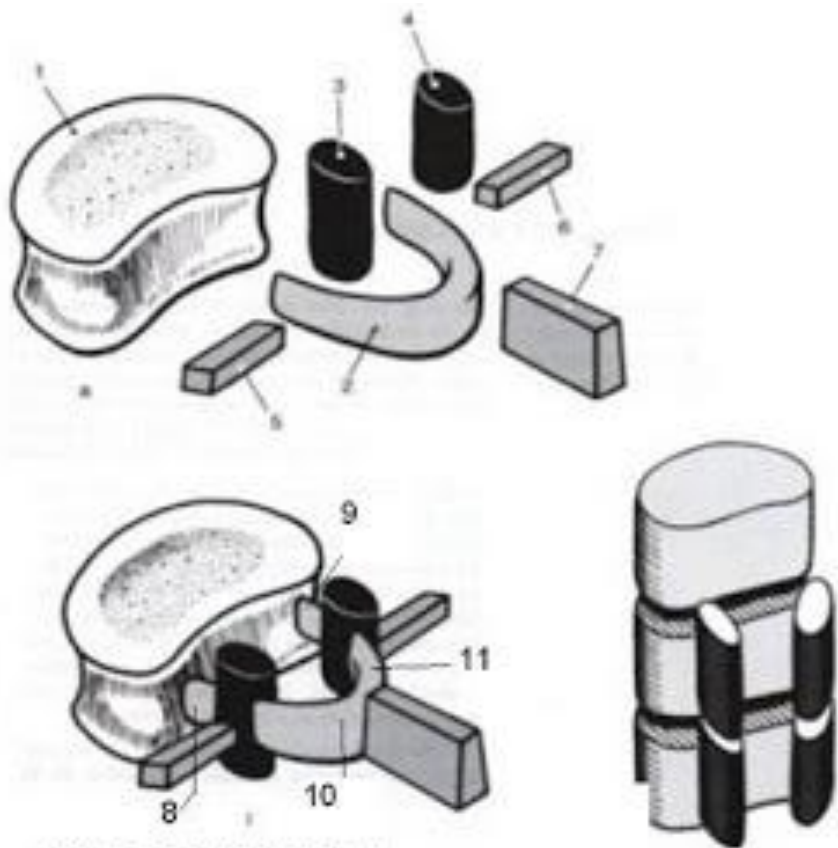


Anatomía

Está conformada por diferentes estructuras:

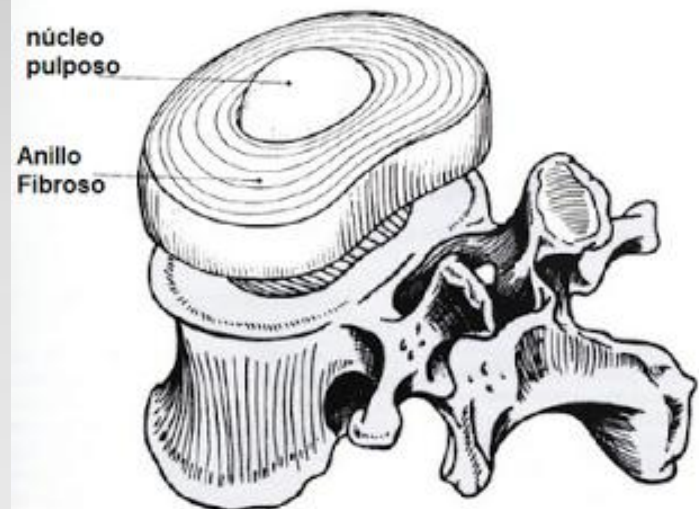
- Vértebras
- Discos intervertebrales
- Ligamentos intervertebrales
- Músculos espinales





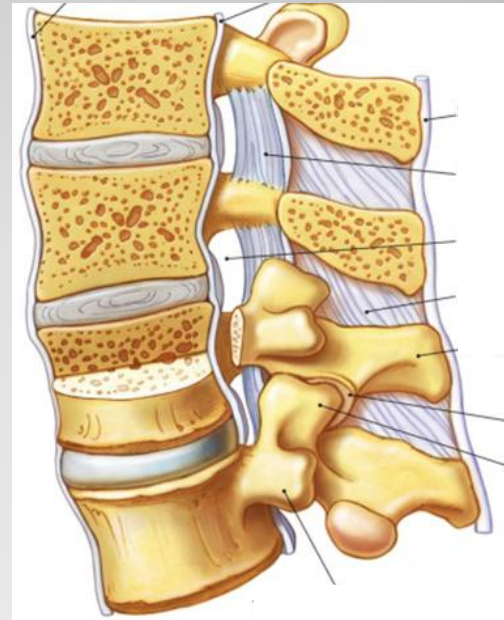
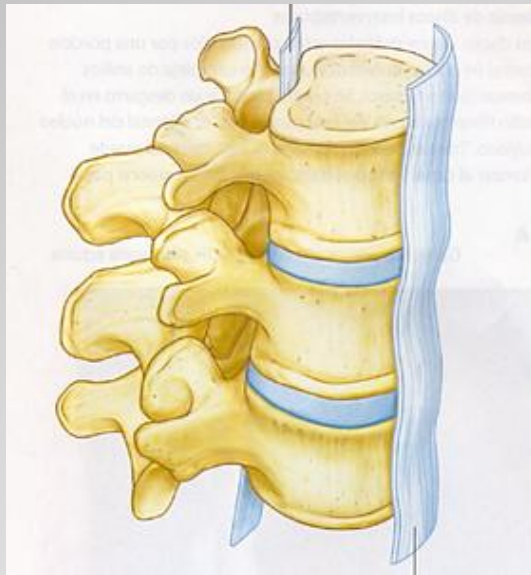
- 1-CUERPO VERTEBRAL
- 2-ARCO POSTERIOR
- 3,4-APÓFISIS ARTICULARES
- 5,6-APÓFISIS TRANSVERSAS
- 7-APÓFISIS ESPINOSA
- 8,9-PEDÍCULOS
- 10,11-LÁMINAS

TRES COLUMNAS DEL
RAQUIS

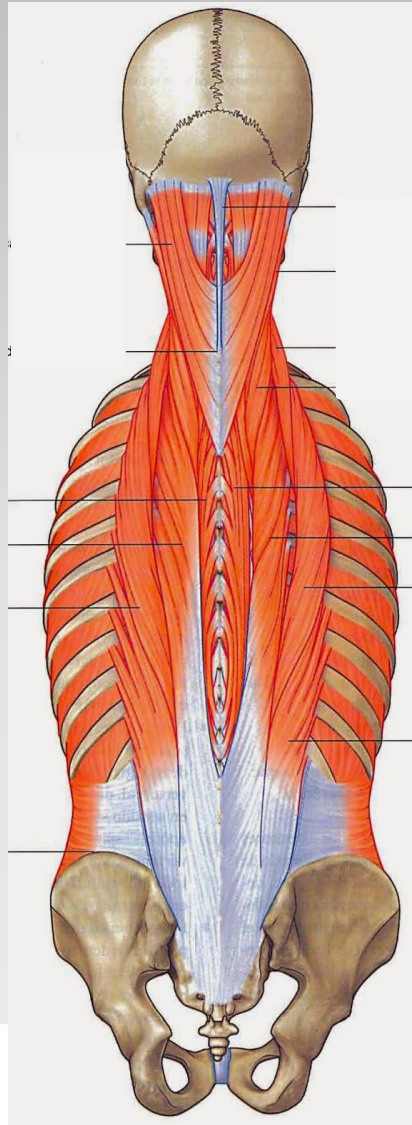


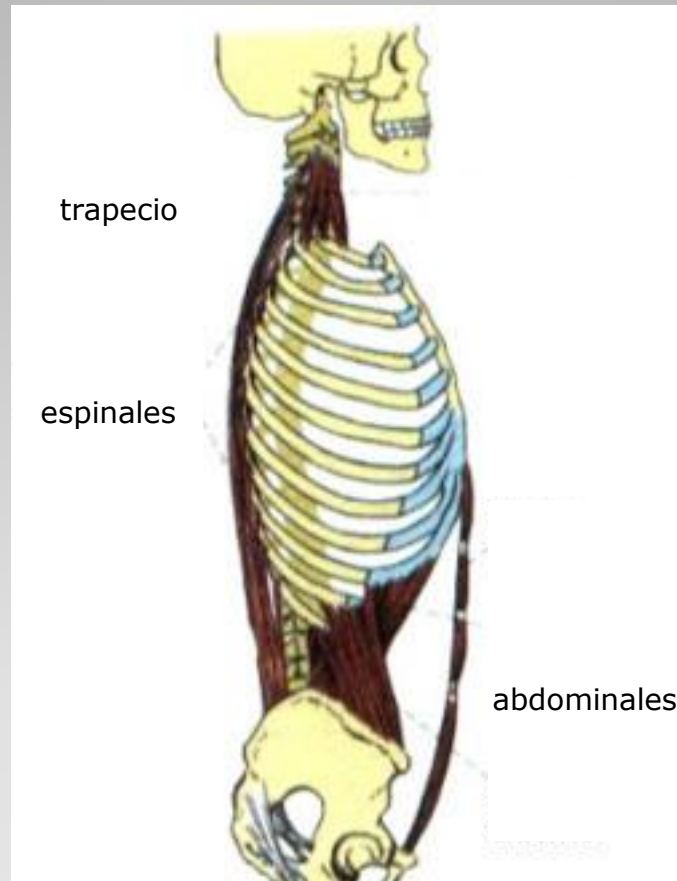
Vértabras/Discos

Ligamentos intervertebrales



Músculos espinales





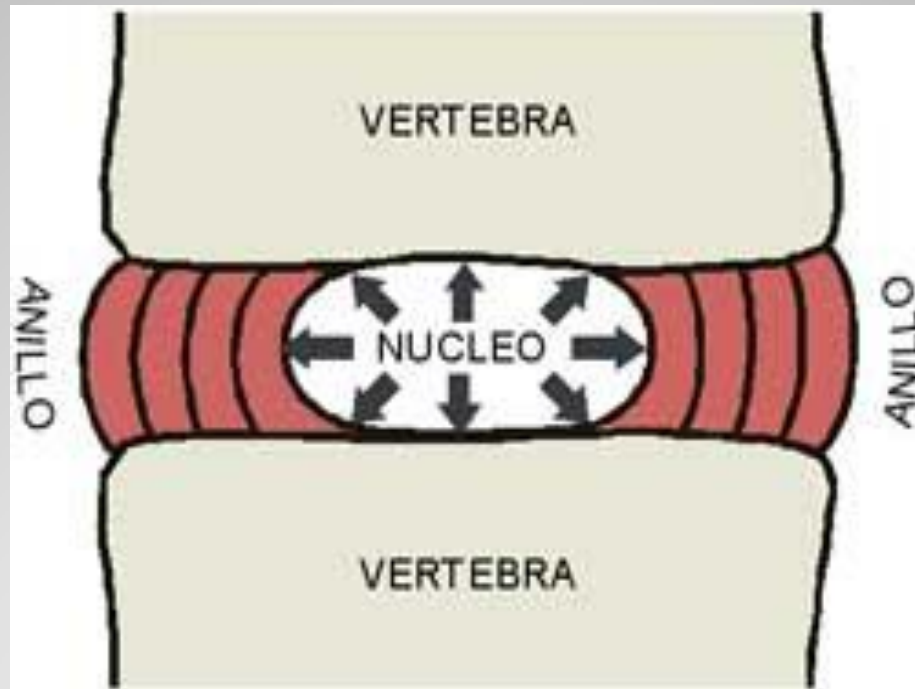
Músculos que intervienen en una postura correcta

Discos intervertebrales



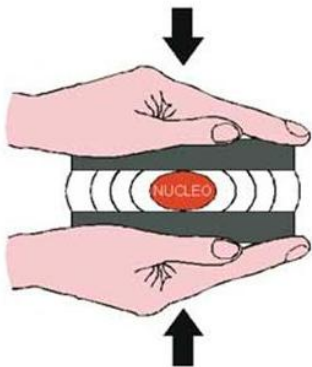
Amortiguan las **presiones**
que recaen sobre la columna

Discos intervertebrales



Movimientos tolerados discos

COMPRESION SI



□ FLEXION SI



TORSION NO

VERTEBRA

VERTEBRA

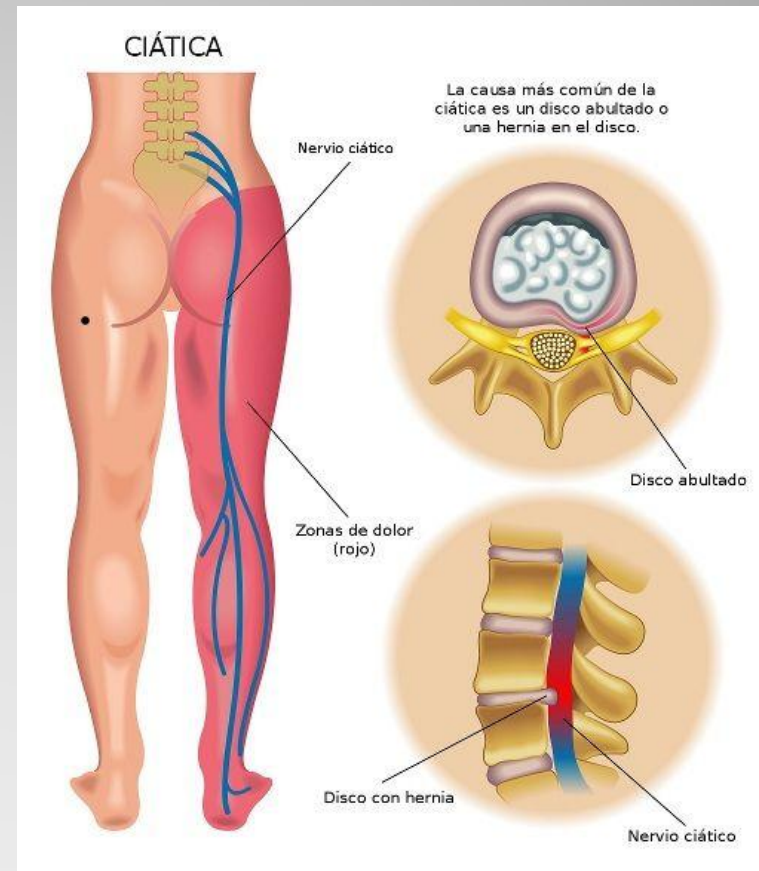
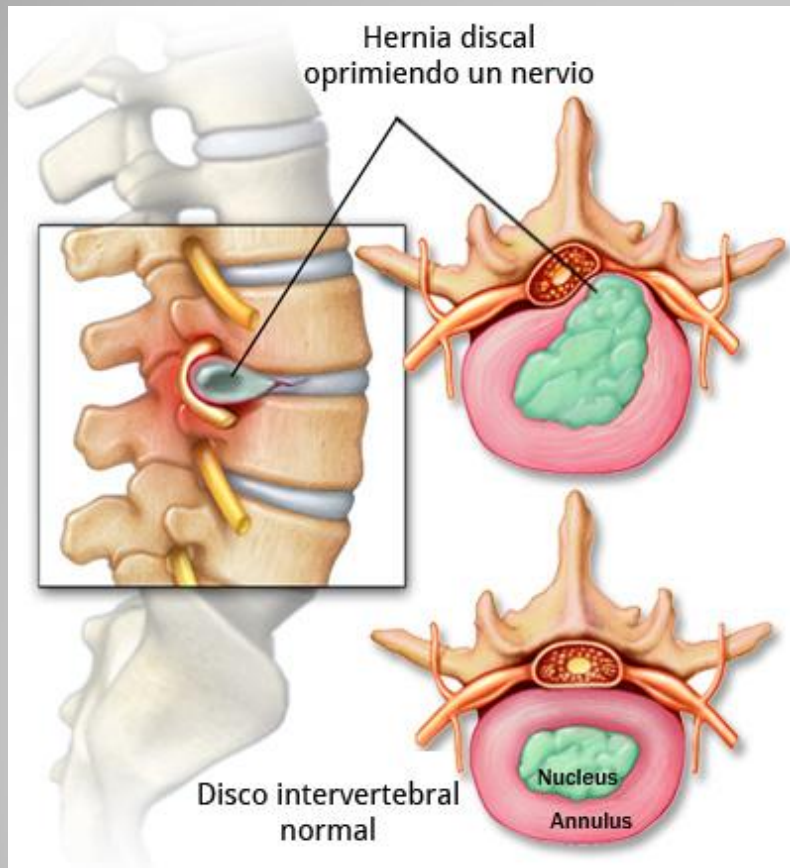


**evitar giros parciales de tronco!!
"girar en bloque"**



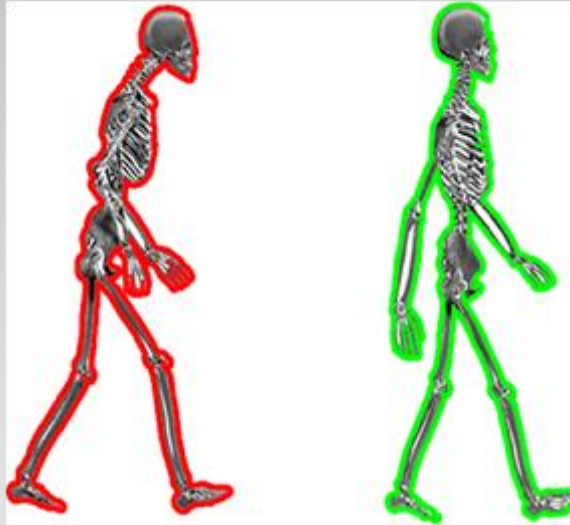
CARGAS SOBRE LOS DISCOS (LUMBAR +)

Hernia discal

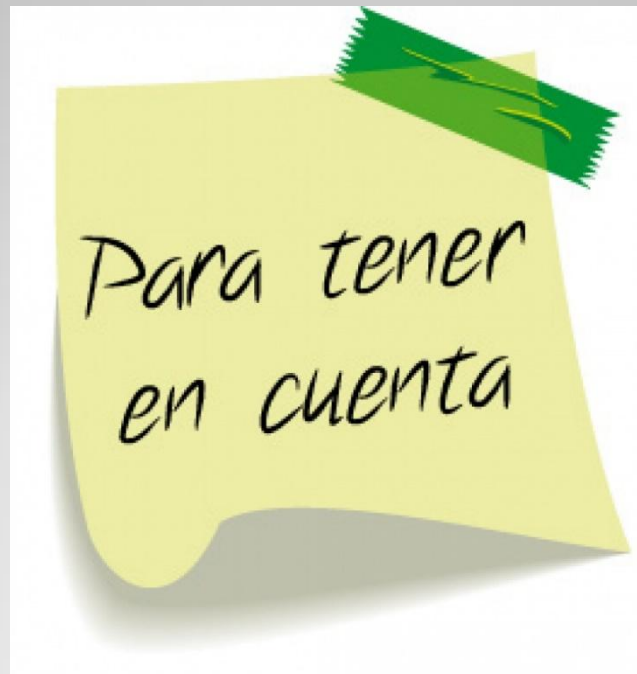


Las posturas correctas

CÓMODAS
NATURALES
INDOLORAS
NO FATIGANTES



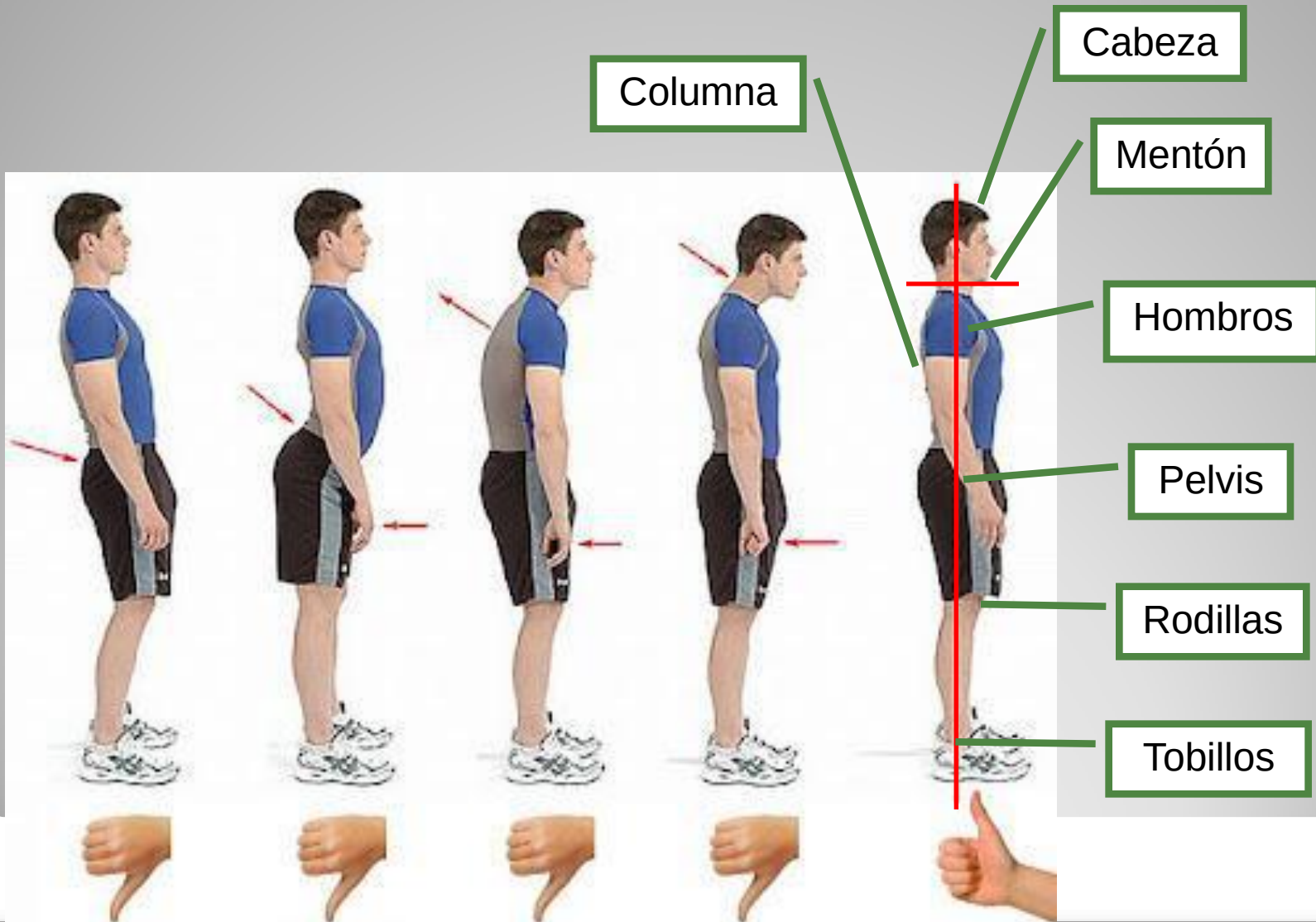
- Correcta **distribución de peso**
- **Alineación** correcta de la columna vertebral
- Permite la **máxima eficacia**
- Mínima **tensión y rigidez**



RECOMENDACIONES GENERALES **para la vida diaria**

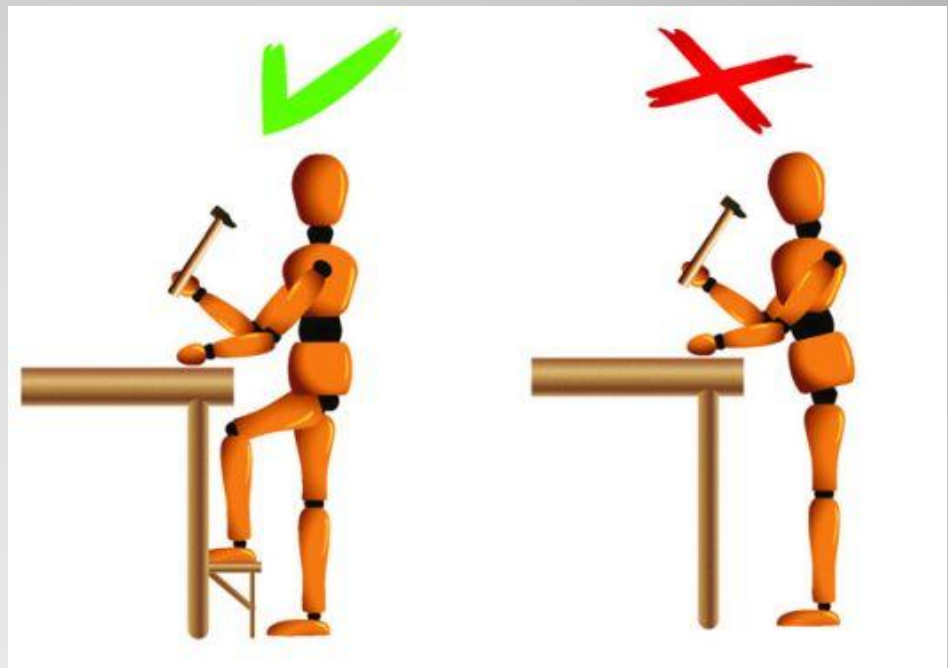
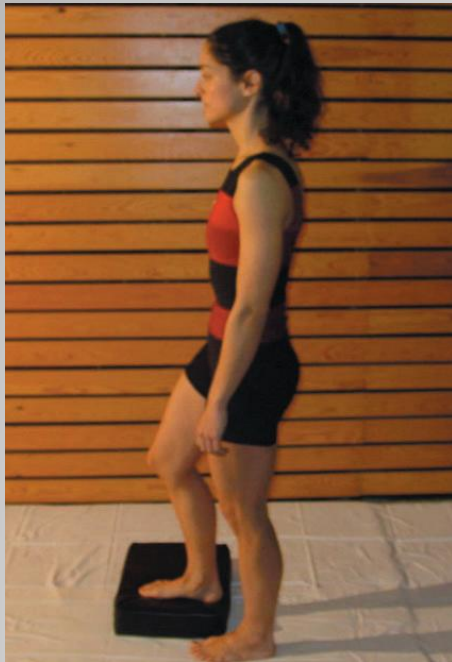
**¿Cuál es la postura correcta
para estar de pie?**

Higiene Postural: De Pie





Actividades de pie



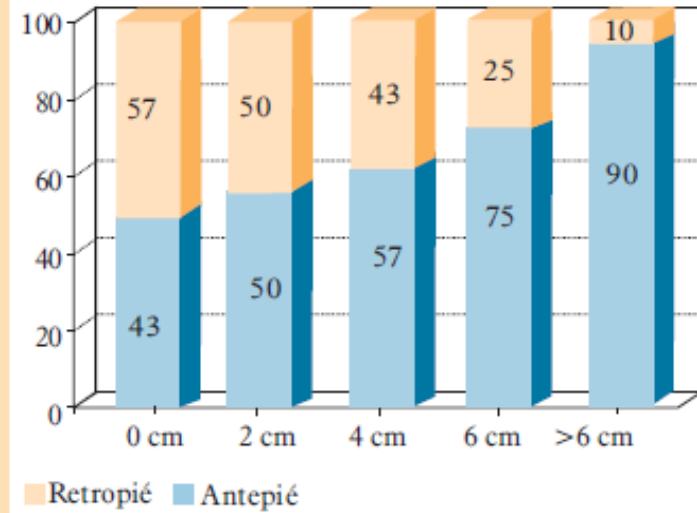


Figura 3. Distribución del peso según el Dr. Valenti

Calzado adecuado

¿Cuál es la forma correcta de caminar?

Paso a paso

Caminar con los pies paralelos



Distribuir el peso del cuerpo en ambas piernas

Incorrecto



Tensar el abdomen para no forzar los músculos de la espalda

Incorrecto



Contrair los glúteos



No "quebrar" la espalda a la altura de la cintura

Incorrecto



Dar pasos cortos para prevenir la hiperextensión de la rodilla y alinear la columna y la pelvis

Incorrecto



Levantar la cabeza y "alargar" el cuello para alinear la columna



Efectos

Reduce los dolores de espalda

Reeduca el andar y elimina malos hábitos (encorvarse o arrastrar los pies)

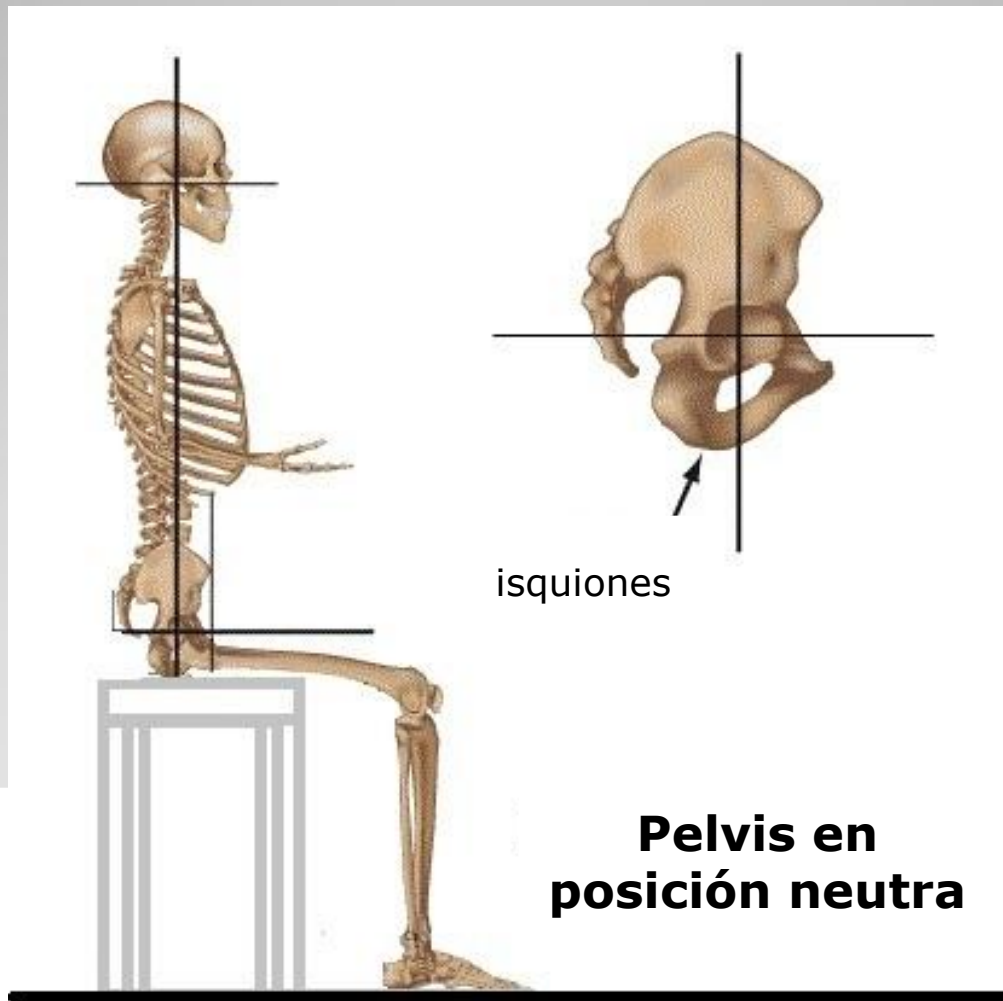
Alivia los dolores musculares y articulares

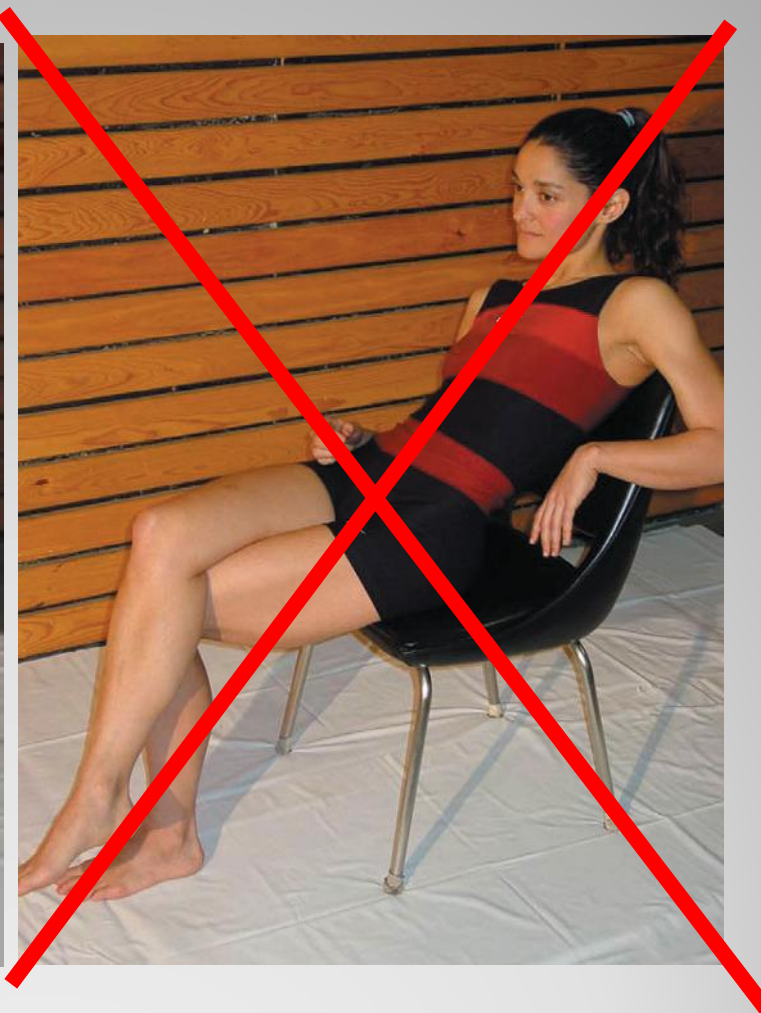
Fortalece el tronco

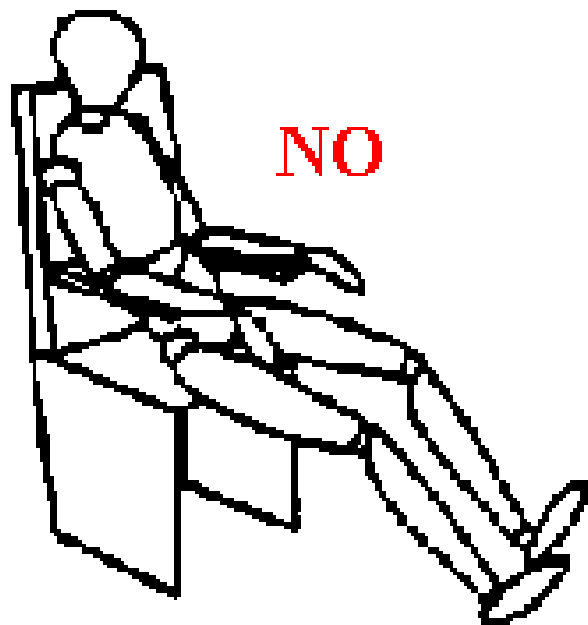
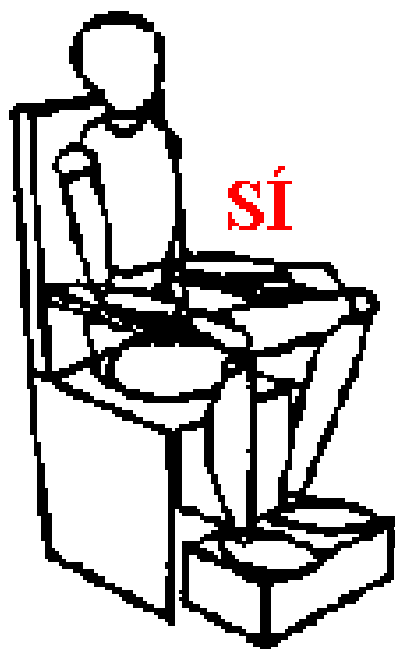
¿Cuál es la forma correcta de estar sentado?

Higiene Postural: Sentado









¿Cuál es la postura adecuada para dormir?

Posición Boca Arriba

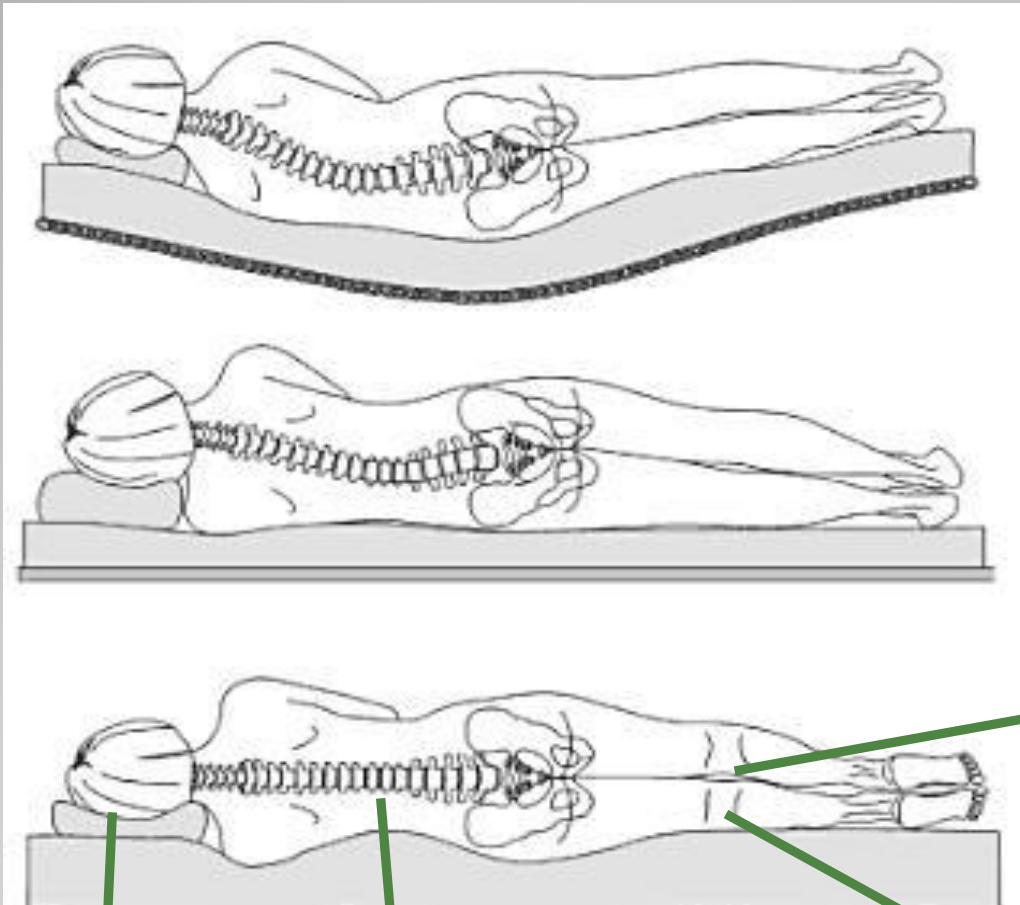


Rodillas
flexionadas
almohada
pequeña debajo
de las rodillas

Apoyo
completo de la
columna
lumbar

Rollo/almohada
Cervical fina

Posición De Lado



Almohada
pequeña

Columna
alineada

Rodillas
semiflexionadas

Almohada entre
las rodillas

Posición Boca Abajo



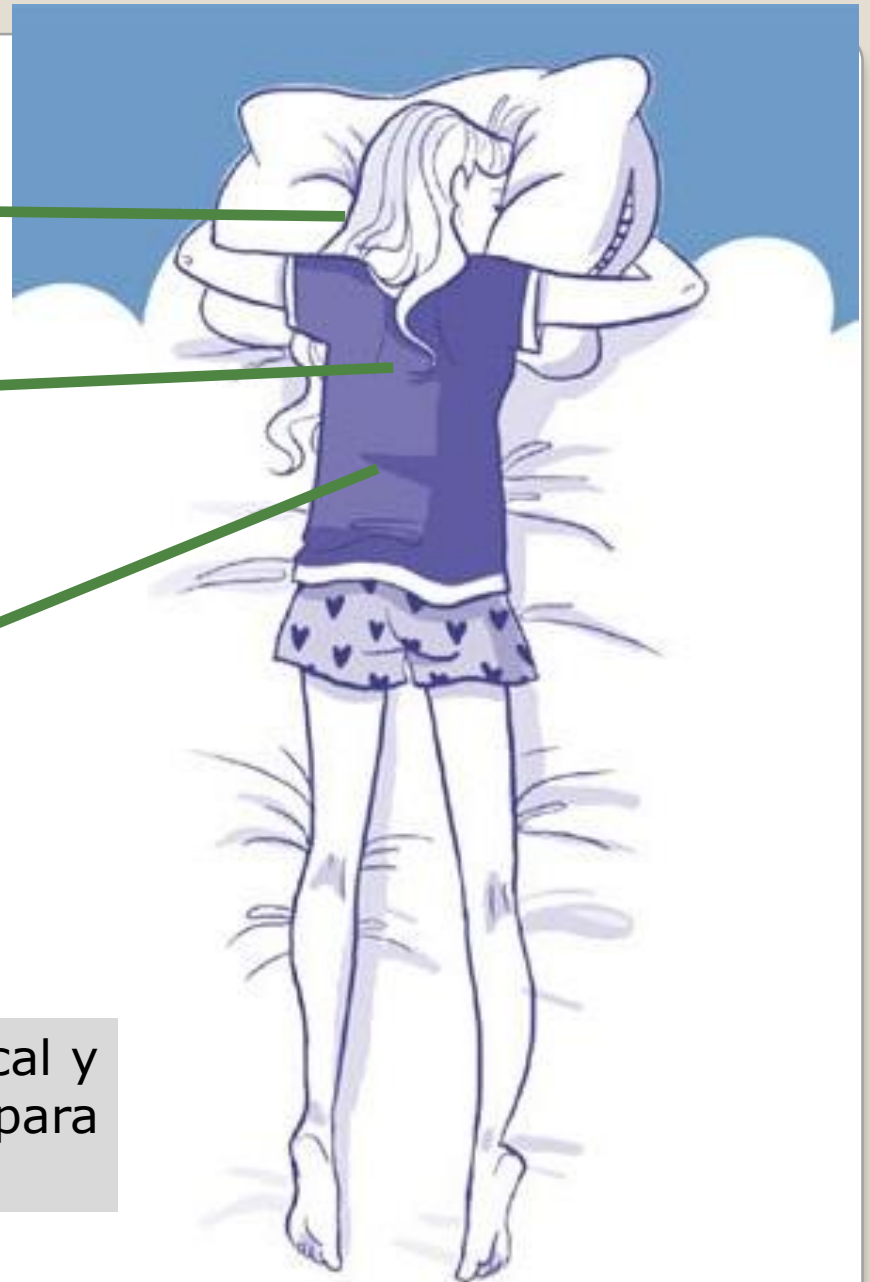
**NO
RECOMENDABLE**

Torsión excesiva cervical

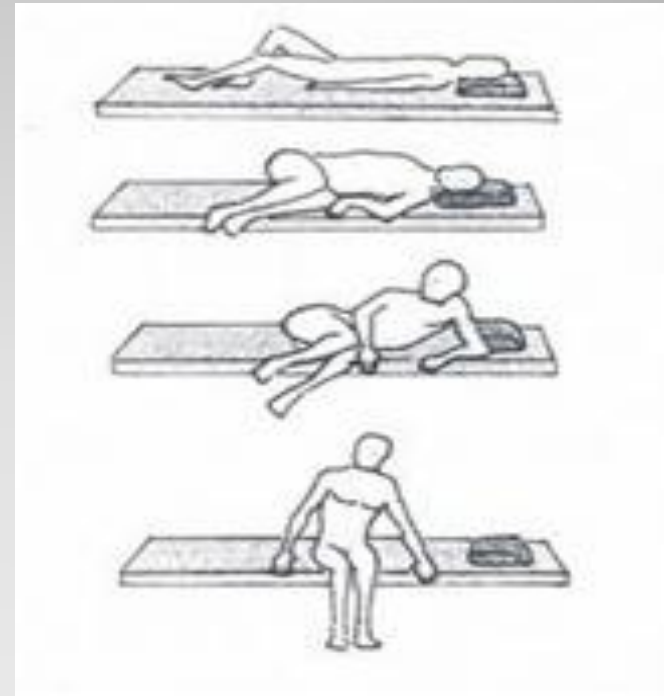
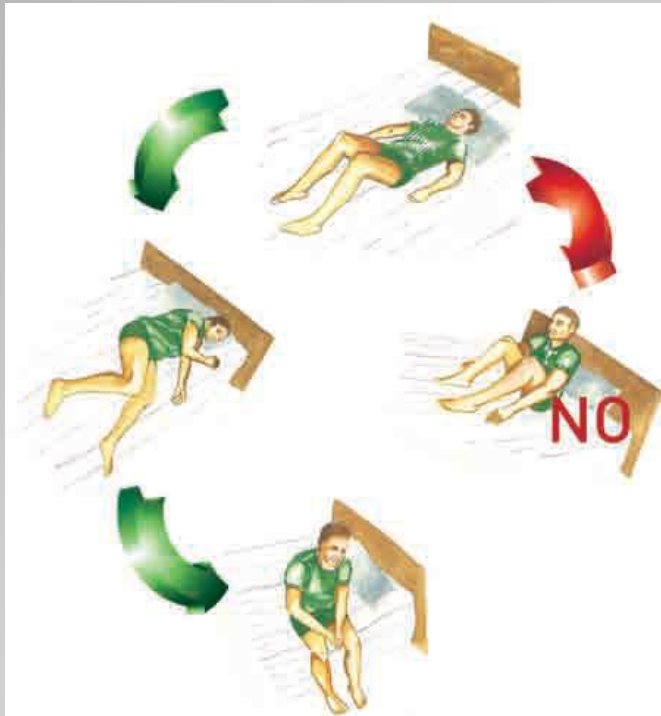
Expansibilidad torácica
disminuida

Aumento de la presión lumbar
(aumento curva lumbar)

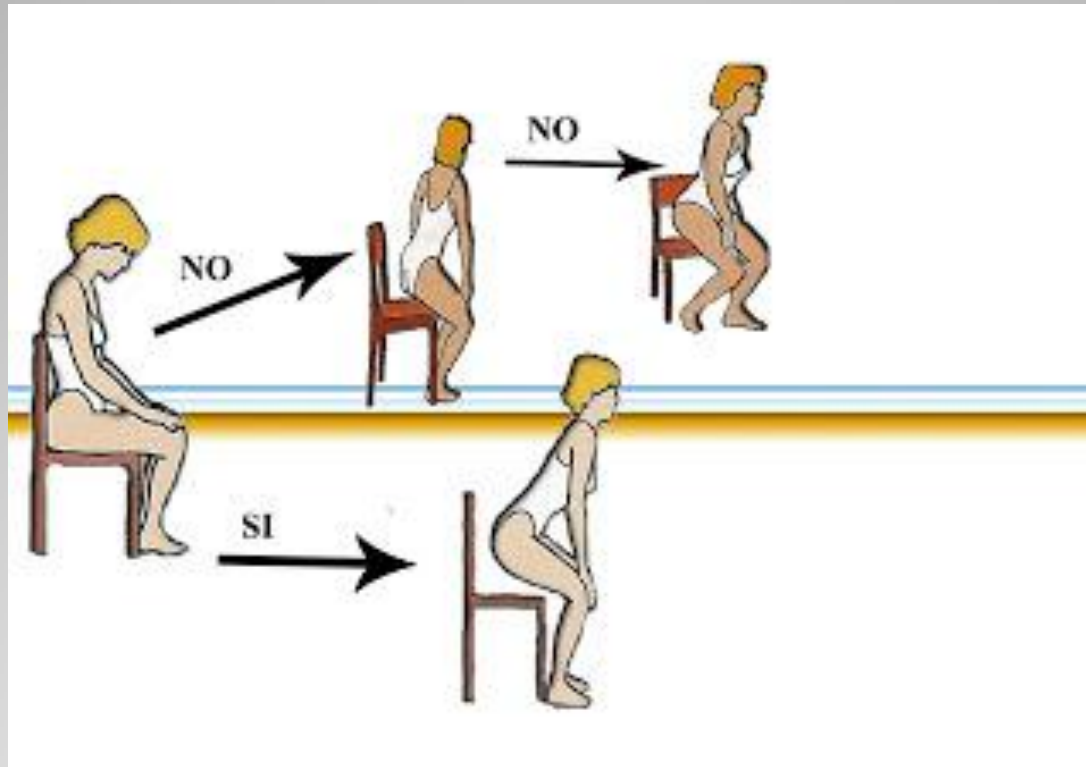
Si se adopta evitar almohada cervical y
colocar una bajo el abdomen para
corregir columna lumbar.



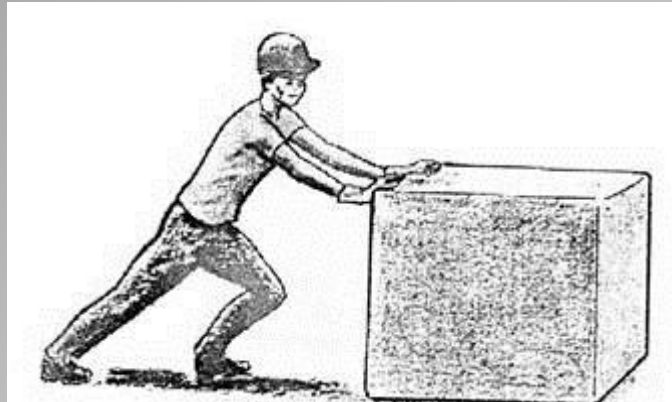
¿Cuál es la forma correcta de levantarse de la cama?

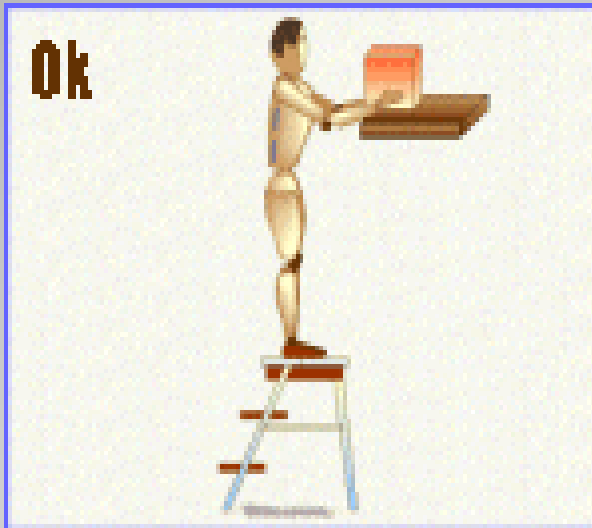


¿Cuál es la forma correcta de levantarse de la silla?



¿Cuál es la forma correcta de manipular objetos?





Organizar los más pesados/usados a altura intermedia cintura/pecho
Alcanzar objetos altos usar escalera
Alcanzar objetos bajos flexionar rodillas

Mantenga la
espalda recta



Flexione las rodillas y
caderas (apoyo firme,
base sustentación)



Objeto cerca del cuerpo



Reincorporarse
extendiendo las piernas
(mínima participación de
espalda)



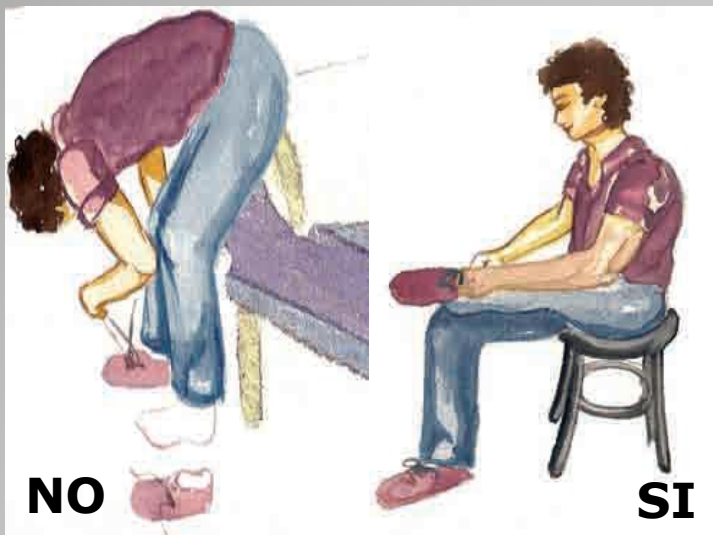
¿Cuál es la forma correcta de asearse y vestirse?



Lavabo altura ombligo
Rodillas semiflexionadas
"Posición de dar un paso"
Apoyo mano libre lavabo
Ducha evitar hiperlordosis

Aseo personal



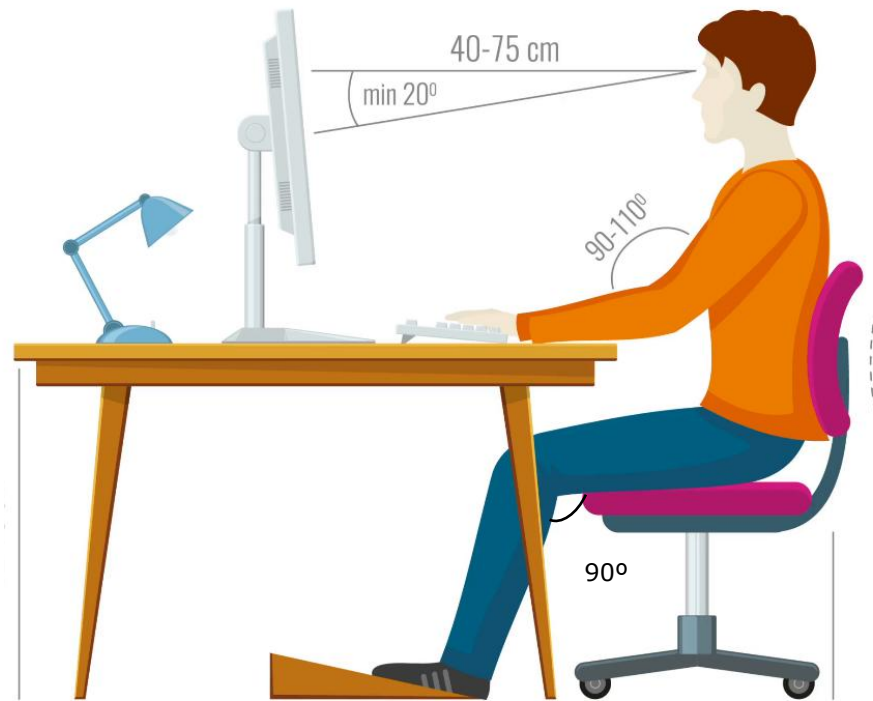


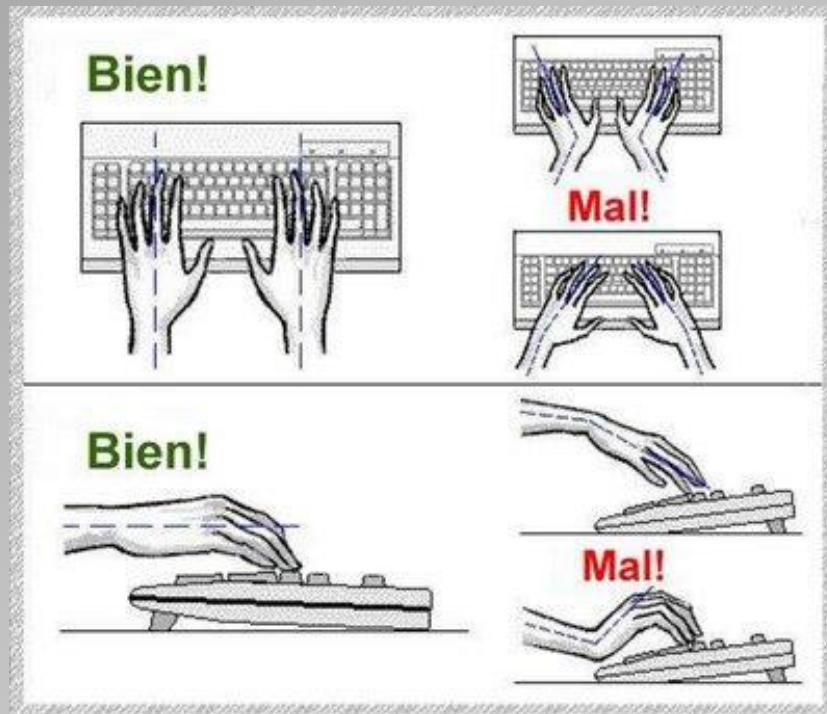
Calzarse y vestirse parte inferior sentado
Atarse cordones de pie encima taburete

Vestirse/calzarse



Higiene postural ordenador

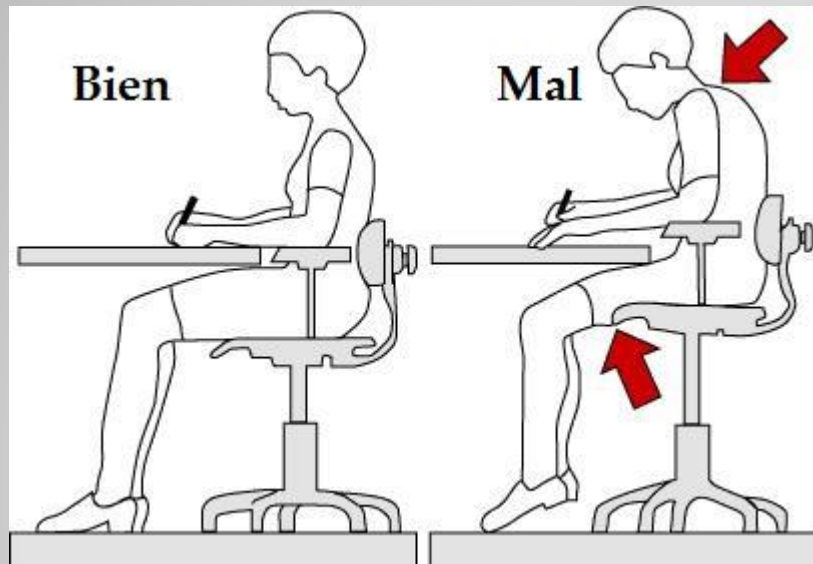




Teclado independiente, manejable y flexible
10 cm reposamuñecas o almohadilla apoyo
Alcance manual óptimo objetos uso habitual

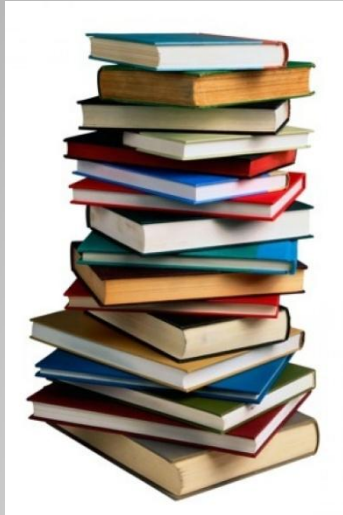


Higiene postural en aula





Higiene postural mochila



Sólo material necesario diario

FORMA DE CARGARLA

El alto **no debe superar los hombros** del chico cuando está sentado

Cargarla sobre **ambos hombros** para nivelarlos y distribuir mejor el peso

Las **cintas deben ser anchas y acolchadas**

Debe tener un **armazón** para mejorar el contacto con la espalda

Si tiene un **cinto es mejor para ajustarla al cuerpo**

Peso

El centro de gravedad de la carga debe estar lo más cerca posible del cuerpo



EL TAMAÑO

El ancho de la mochila **no debe ser mayor al ancho de los hombros**



EL PESO

No debe superar el 10% del peso del chico



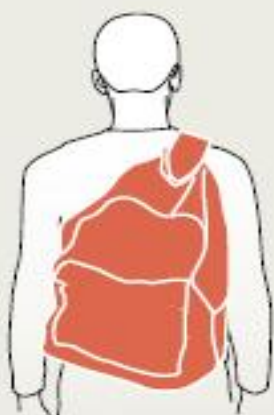
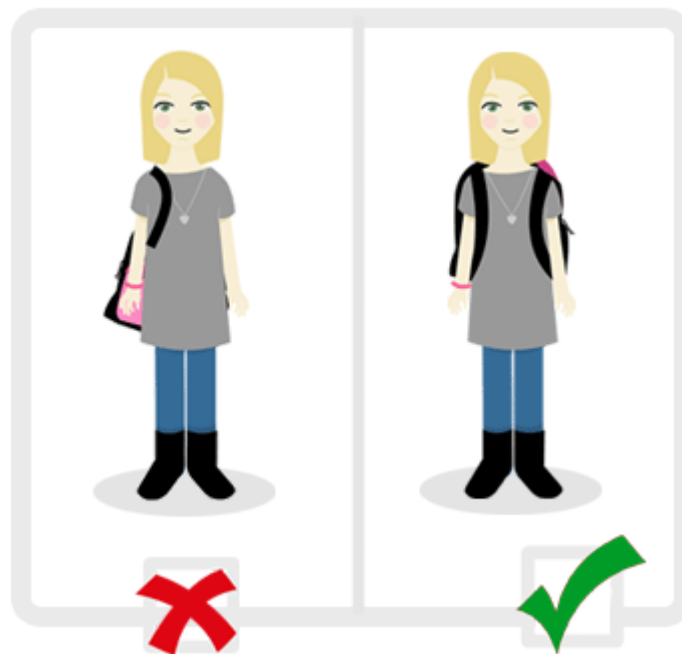
Tamaño
Debe estar en relación a la anatomía del niño

Posición central de la espalda
Corrigiendo hipercifosis
Llevando hombros hacia atrás



MAL

BIEN



No usar la mochila
con una sola correa

Coloca los objetos
más pesados y
voluminosos
pegados al
cuerpo



No cargarla con las
correas muy sueltas



El peso debe estar bien
distribuido en el interior

Uso correcto

Las banderolas de la mochila deben ser largas para permitir que el peso de la carga lleve la región lumbar hacia adelante e indirectamente los hombros hacia atrás, otorgando un correcto eje a la columna vertebral.



Uso incorrecto

Hay que evitar que la mochila quede cargada sobre la columna dorsal, porque eso hace que el chico desplace hacia adelante el tronco creando una actitud jibosa..





Higiene postural tareas domésticas



Fregadero altura ombligo
Codos 90°
Pie elevado alternando

Fregar los platos



Rodillas flexionadas
Pies separados
Levantar colchón con extensión rodillas

Hacer las camas



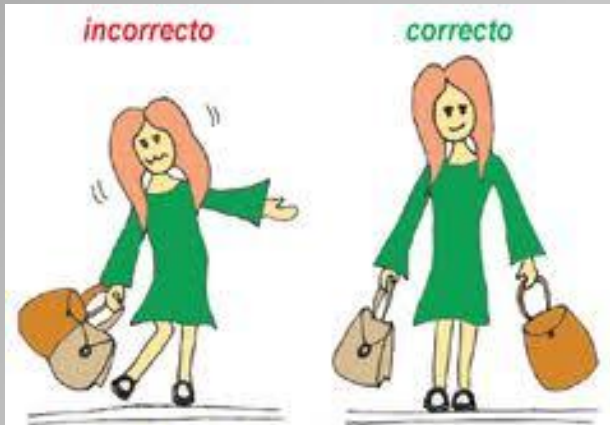
Tabla altura ombligo
Pie elevado alternando
Apoyo mano desocupada sobre tabla

Planchar la ropa



Longitud escoba/fregona suficiente
Manos sujetan cerca cuerpo a altura media pecho/cadera
Sólo movimiento de brazos, no cintura
No alejar de nuestros pies

Barrer/fregar el suelo

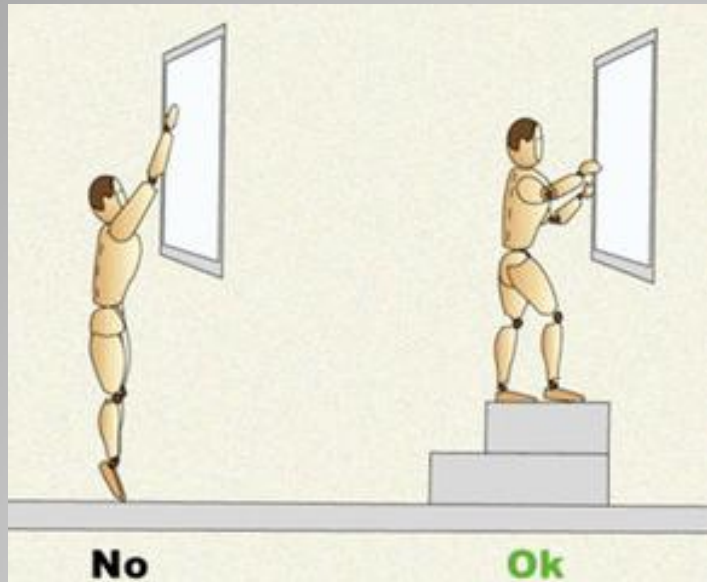


Si lo llevamos en un lado la columna trabajará descompensada, tanto a nivel articular como a nivel muscular



Carga cerca del cuerpo
No más 5 kg por brazo (repartir días)
Codos semiflexionados
Carga simétrica
Carro mejor empujarlo y cuatro ruedas

Ir a la compra



Espalda erguida
Zona a limpiar altura pecho/ojos
(peldaño/doblar rodillas)
Pierna lado que limpia adelantada
Brazo que limpia flexionado
Mano libre apoyado marco altura hombro
Alternar mano que limpia

Limpiar cristales



Longitud tubo suficiente espalda erguida
Debajo de un mueble flexionar rodillas

Usar aspiradora



Situarse frente a ella
Flexionar rodillas

Meter/sacar ropa lavadora



SI



NO

Pelar, cortar, limpiar alimentos sentado
Nunca girar el tronco con pesos (olla llena)

Cocinar



Nunca forzar espalda (usar escalera, taburete parte alta y
doblar las rodillas para parte baja)
Limpiar lo más cerca de la superficie

Limpiar el polvo