

GUIA DE LA ESPALDA



INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta guía de salud e higiene postural no es otro que el de exponer una serie de normas encaminadas a proteger la espalda y, por extensión, todo el cuerpo.

Se sabe que más de un 70% de la población presenta ciertos desequilibrios, compensaciones o desviaciones en su estructura corporal, así como que la cirugía de una hernia discal está realmente indicada en un 10% de los casos aproximadamente. Así mismo, se ha observado que en los problemas mecánicos del espinazo no hay relación "prueba diagnóstica-sintomatología".

De todo ello se extrae que el principal causante del dolor y mal funcionamiento corporal es el exceso de rigidez muscular y su consecuente reacción inflamatoria aguda, incluso en aquellos casos en los que ya subsiste una patología estructural instaurada.

Por todo ello, creemos indispensable y fundamental el conocer y llevar a cabo una serie de normas de higiene postural que nos minimicen al máximo las consecuencias derivadas del continuo esfuerzo del espinazo. Sólo por el simple hecho de mantenernos erguidos, la musculatura dorsal permanece en actividad constante. Nada asegura, pues, el que nunca vaya a crearnos molestias. Sí es evidente, en cambio, que cuanto más meticulosos seamos en la higiene postural, menor será el riesgo de padecer dolor y de generar futuras patologías de la estructura.

Las normas que a continuación encontrará se basan en la estructura y correcto funcionamiento corporal. Si adoptando alguna de ellas usted siente incomodidad no dude en consultarnos.

- POSTURAS DE PREVENCIÓN ANTE EL DOLOR, LA SOBRECARGA Y EL STRESS

Las posturas **básica** y **fundamental** son de gran ayuda ante los dolores de espalda, si bien también son muy útiles para su prevención.

Debe echarse boca arriba (decúbito supino), con una almohada en el occipucio (detrás de la cabeza, no de la nuca) y un soporte en el coxis (pelota de espuma). Inicialmente (fig.1) puede colocar las piernas dobladas, paralelas y con los pies, también paralelos, a la anchura de las caderas, apoyados en el suelo (postura fundamental). Para conseguir esta postura puede ayudarse colocando una manta o cojín grueso debajo de las rodillas para aumentar el confort (fig.2).



En un segundo lugar, puede acercar las piernas hacia el pecho (postura básica), siempre y cuando la ausencia de molestias y/o rigidez muscular lo permitan (fig.3) Para llevar a cabo dicha postura puede ayudarse de un cojín o de una silla para facilitar el estiramiento (fig.4).



Un breve espacio de tiempo dedicado a efectuar estos estiramientos sencillos comportará unos

beneficios incalculables para su salud.

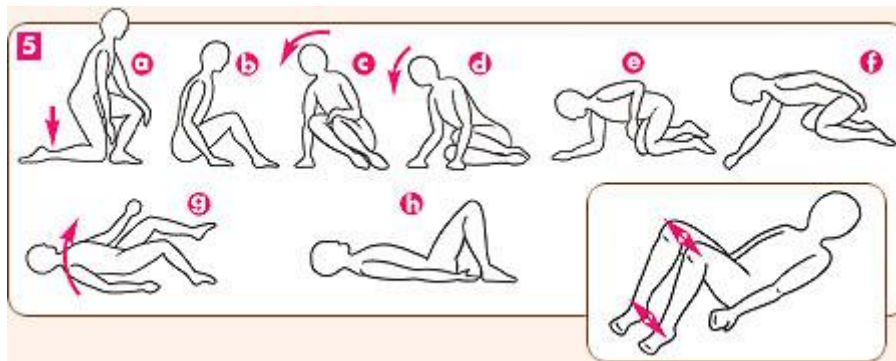
NOTA: Es mucho más eficaz adoptar dichas posturas sobre una superficie dura (manta, alfombra o moqueta en el suelo), ya que una superficie blanda (colchón o sofá) reducirá su eficacia.

2 - UN BUEN HÁBITO PARA ESTIRARSE

Nunca debe sentarse y dejar caer el cuerpo hacia atrás recto como un bloque, ya sea para estirarse en la cama a descansar o en el suelo para descarar la espalda o para tomar el sol en la playa. Se trata de un movimiento altamente perjudicial para el espinazo, especialmente para la zona lumbar.

Siempre, para tumbarse, hágalo de lado, con las piernas encogidas, la boca aflojada, la nariz inclinada hacia el pecho y "respirando hacia fuera". Una pequeña reflexión nos hará ver que es más maniobrable una pelota, por grande que sea, que una tabla de planchar. Si usted no encoge las piernas al estirarse en el suelo se convierte en una tabla de planchar. Por lo tanto redondéese todo lo que pueda y transfórmese en una pelota.

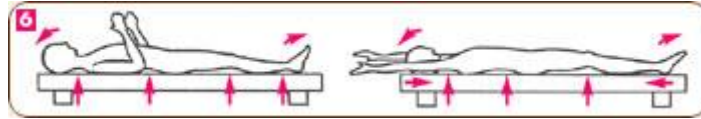
Para estirarse seguiremos en cámara lenta la proyección de imágenes que nos muestra la (fig.5.), y que conducen, paso a paso, desde la postura erecta hasta la horizontal.



Arrodílese inicialmente (a), luego siéntese sobre la manta y quédese con las piernas un poco encogidas (b). Seguidamente, apóyese sobre una cadera con la mano del mismo lado plana en el suelo y un poco alejada del cuerpo (c). Doble poco a poco el codo de este lado mientras la otra mano se pone en el suelo por delante del cuerpo (d) y se va acercando al suelo con la cabeza y el cuerpo, hasta apoyar la cabeza y el hombro en la manta, siempre con las piernas encogidas (e-f). Después, déjese rodar de espaldas, suavemente, hasta ponerse boca arriba (g-h) con las piernas encogidas (postura fundamental). Durante toda la secuencia la boca tiene que permanecer abierta, con las mandíbulas flojas, la barbilla acercada al pecho y respirando "siempre" y "hacia fuera". Para levantarse siga el mismo proceso a la inversa.

3 - UN BUEN HÁBITO PARA ESTAR ACOSTADO

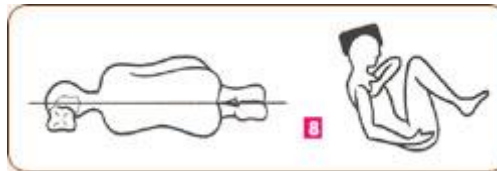
Si por algún imperativo duerme acostado boca arriba, postura nada recomendable para el descanso, debería colocar una almohada grande debajo de sus rodillas para mantenerlas flexionadas. En caso contrario, la región lumbar tiende a arquearse, lo que provoca contracturas (fig.6). En esta posición necesitará de una almohada baja, colocada en el occipucio, que impida arquear la región cervical. Un grosor exagerado o inexistente en el occipucio favorecerá la contractura muscular.



Dormir boca abajo (decúbito prono) no sólo no es recomendable, sino que es altamente perjudicial porque acentúa los hundimientos (lordosis) lumbar y cervical, dificulta la respiración y obliga a mantener el cuello torcido (fig.7).



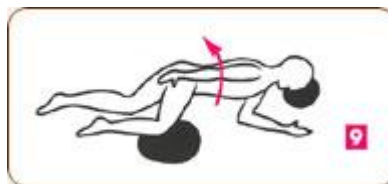
Lo ideal es dormir en la postura fetal, de lado, apoyándose en el omóplato, y descansando la cabeza sobre una almohada de cierto grosor que mantenga el cuello en el eje que siguen las restantes vértebras del espinazo, asegurando que las cervicales no caigan ni se eleven, ni efectúen rotación alguna. Nunca debe notar el apoyo de la almohada en el cuello, sino aproximadamente en la zona de la oreja. Las piernas deberían estar dobladas ambas al mismo nivel para evitar desequilibrios de la pelvis (fig.8).



Si no se tiene costumbre de dormir en postura fetal, es recomendable ir tanteando dicha colocación al inicio del descanso, sin forzarla ante la aparición de posibles incomodidades.

A menudo es de gran ayuda colocar algo de cierto grosor (una almohada, una toalla enrollada...) entre las rodillas para incrementar el descanso lumbo-pélvico.

Si le resulta difícil descansar con ambas piernas al mismo nivel de flexión, le recomendamos que coloque un cojín bajo la rodilla de la pierna que está más elevada con la finalidad de equilibrar la pelvis (fig.9).



El colchón debe ser firme y recto, pero lo suficientemente mullido para que se adapte a su topografía corporal. Un colchón excesivamente duro es tan perjudicial como uno blando. Si se tiende boca arriba, "no se deje engañar" si nota toda su espalda recostada: seguro que el hundimiento lumbar está presente. En invierno es preferible un edredón a muchas mantas, pues es más saludable descansar sin soportar pesos adicionales.

Por la mañana, al despertarse, acostumbre a tomarse un leve espacio de tiempo para desperezarse.

En todo caso, si durante el día no padece dolores de espalda pero, en cambio si los siente al despertarse, o le despiertan por la noche, es muy probable que su cama, su colchón y/o su forma de dormir sean incorrectos.

4 - UN BUEN HÁBITO PARA LEVANTARSE

Para levantarse de la cama o del suelo, nunca debe hacerlo de golpe como una tabla. Se trata de una de las peores agresiones que puede efectuarse al cuerpo, especialmente si se hace con las piernas estiradas, puesto que genera una sobrecarga lumbar importante.

Para incorporarse de la posición horizontal (ver de nuevo la fig.5), déjese caer de lado, adoptando aproximadamente la postura fetal, e incorpórese de lado ayudándose de los brazos hasta sentarse (en la cama) o colocarse de rodillas.

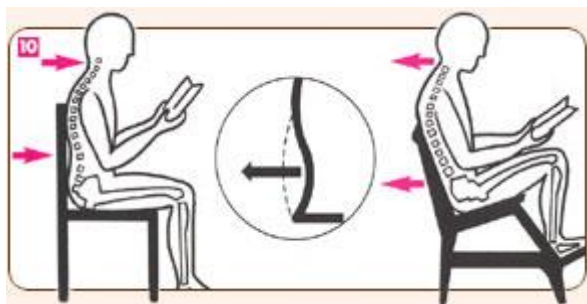
Para acabar de incorporarse ayúdese con los brazos si lo hace desde la cama o desde una silla. Si no tuviera reposabrazos, sírvase de sus muslos y, antes de estirar del todo las piernas, manténgalas algo flexionadas y acabe de enderezar paulatinamente la espalda. Si está de rodillas en el suelo, póngase de pie manteniendo las rodillas semiflexionadas hasta que el espinazo quede vertical.

5 - BUENOS HÁBITOS PARA ESTAR SENTADO

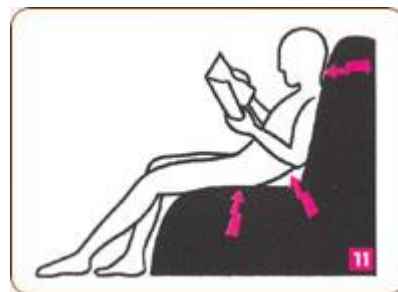
Sentado las piernas dejan de soportar el peso corporal, pero el espinazo no. El peso, que puede crear molestias en piernas y pies al estar derecho, puede resultar insoportable para la espalda en sedestación. De pie la carga ponderal queda repartida de forma equilibrada. En cambio, sentado el equilibrio desaparece, en especial si el espinazo mantiene cierta flexión.

Permanecer sentado con la espalda no apoyada en un respaldo puede incrementar en un 40% la carga que soporta el disco intervertebral; esta carga aumenta todavía más si la postura no es correcta.

Conviene que la silla sea lo suficientemente baja para que permita que los pies se apoyen en el suelo (fig.10). Apoye los pies paralelos y, preferentemente, sobre una banqueta o reposapiés que le permita colocar las rodillas por encima del nivel de las caderas. De este modo la presión que se ejerce sobre la columna lumbar disminuye.



Al sentarse, debe aprovechar toda la plataforma del asiento y apoyar suavemente el espinazo sobre el respaldo. Evite sentarse en el borde del asiento sin apoyar la espalda (fig.11).

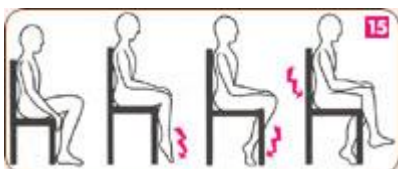


La silla debe quedar cerca del área de trabajo de manera que usted pueda mantenerse recto (caderas y rodillas en un ángulo aproximado de 90°). La silla debe sujetar el hundimiento lumbar (apoyo lumbar o colocación de un cojín en el hueco lumbar), pues eso facilita el aumento de la lordosis (fig.12). Lo conveniente es favorecer, sin forzar, la deslordosis lumbar (silla Harmónica). Si se trabaja con ordenador, es indispensable que la pantalla quede a la altura de los ojos y frente a ellos. Al teclear, debe evitarse elevar los hombros (si es necesario use una mesa más baja). El uso de un atril permite tener los papeles más cerca de

los ojos y en un ángulo menos forzado para las cervicales (fig. 13).



Manténgase siempre de frente al lugar de trabajo. Si necesita girar, hágalo con todo el cuerpo a la vez (tronco, caderas, piernas y pies juntos) (fig.14).



Debe evitarse el gesto tan atractivo de cruzar las piernas por ser contraproducente para la región lumbo-pélvica. Igualmente, evitar colocar los pies cruzados por debajo del asiento (fig.15).

En el automóvil es importante mantener una buena postura. El asiento debe adelantarse lo suficiente para que usted se pueda mantener apoyado en el respaldo suavemente, con las rodillas y la cadera dibujando un ángulo aproximado de 90° (fig.16). Conviene apoyar el pie del embrague en el reposapiés que algunos modelos llevan incorporado a la izquierda del mismo. Si no dispone de él, interesa colocar un sustitutivo similar.

Colocar un apoyo sacrocoxígeo (Coxbol) en el ángulo del asiento es de gran ayuda para aliviar y descargar la espalda, así como para descongestionar las piernas (fig.17). En su defecto colocar una pelota. Soporte para el coxis.

Tanto en el trabajo como conduciendo, aún si usted permanece correctamente sentado, es saludable que cada 45-60 minutos se levante y movilice un poco su sistema músculo-esquelético.

No es recomendable usar sillas que reparten el peso corporal entre la columna y las rodillas (fig.18) ya que, además de incomodar las piernas, desencadenan cansancio lumbar. Es infinitamente mejor sentarse en sillas que inviertan el ángulo de asiento, lo que favorece el estiramiento-descanso de la espalda, y que además posean incorporado un reposapiés (fig.19).





Para sentarse, hágalo suavemente, sin desplomarse sobre el asiento. Use sus manos y brazos como apoyo en el reposabrazos, o en los muslos en su defecto, y mantenga la espalda enderezada a la vez que va flexionando suavemente las piernas. Para levantarse siga el proceso inverso.

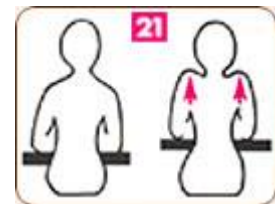
Para entrar en el coche, siéntese primero con los pies fuera del mismo. Después, pivotando sobre sí, introdúzcalos en él (fig.20).



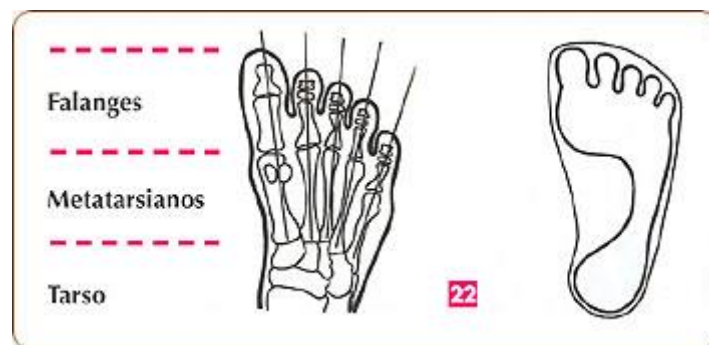
6 - BUENOS HÁBITOS PARA ESTAR DE PIE

Mientras permanezca de pie, sobre todo si permanece inmóvil intervalos de tiempo más o menos prolongados, mantenga alternativamente un pie en alto y apoyado (en un escalón, objeto o apoyapiés), y luego el otro. No olvide mantener siempre los pies bien paralelos.

Si trabaja tras un mostrador, evite tener que bajar o elevar los codos, y consecuentemente los hombros (fig.21) Es preferible que se coloque sobre una tarima que le libere de esa postura anómala. Si estando de pie debe inclinarse, flexione siempre las rodillas.



En cuanto al calzado, huya del tacón alto y de los zapatos de plataforma. Un zapato plano es lo ideal. Ahora bien, no efectúe un cambio de calzado de forma brusca. Lo que sí puede hacerse sin demora alguna es adoptar un calzado ancho que permita la total movilidad de los dedos en su interior, puesto que es muy importante para la marcha (fig.22).



UN BUEN HÁBITO PARA PERMANECER INCLINADO

Si se está obligado a ello (a la hora de lavar los platos, enjuagarse los dientes), mantenga siempre las rodillas ligeramente flexionadas, lo que favorece que su espalda quede más enderezada. Si es diestro, apóyese con la mano izquierda en el lavabo o en el fregadero. Flexione ligeramente las piernas y, si es posible, adelante algo la izquierda (preferiblemente en la vertical de su mano izquierda). Si es zurdo, el proceso será el contrario.

7 - HÁBITOS CORRECTOS AL CARGAR PESOS

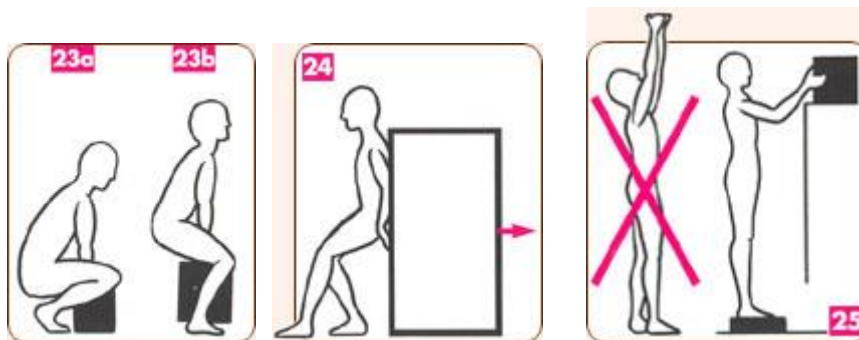
A- Carga vertical: Doble las rodillas manteniendo bien enderezado el espinazo y la cabeza, con los pies paralelos a la anchura de las caderas aproximadamente, y con el peso a desplazar lo más cerca posible del cuerpo. Levántelo y, lentamente, vaya estirando las piernas. Si el peso es considerable conviene mantener las piernas en ligera flexión mientras se transporta (fig.23a).

B- Carga diagonal: Una variante del proceso que acabamos de describir es el efectuar lo mismo con un pie algo más adelantado que el otro, colocando el tronco prácticamente sobre el peso a cargar (fig.23b).

C- Carga en báscula: Si entre usted y el objeto hay un obstáculo, y el objetivo es muy pesado, inclínese por encima del obstáculo y levante haci atrás la pierna contraria al brazo que recogerá la carga, así protegerá la región lumbar.

D- Si el objeto es grande y pesado, para arrastrarlo siempre es más recomendable empujar que tirar de él (fig.24).

E- La carga tradicional, frontal al peso a soportar, con las piernas estiradas y la espalda en flexión, siempre es nociva. Nunca se incline con las piernas estiradas, ni gire el cuerpo mientras sostenga un peso. Si tiene que depositar el peso en algún lugar elevado, ayúdese de banquetas o escaleras (fig.25).



8 - HÁBITOS CORRECTOS EN LAS TAREAS DOMÉSTICAS

Cuide las posturas y tómesese breves intervalos de tiempo para reposar, así evitará acabar agotado y dolorido.

A- Planchar: La tabla de planchar debe quedar aproximadamente a la altura del ombligo. Si no es así es preferible planchar sentado. Si lo hace de pie mantenga alternativamente un pie en alto, apoyado sobre un reposapiés. Si debe ejercer fuerza sobre la superficie de la tabla, baje el pie y colóquelo al mismo nivel que el otro, y simultáneamente apoye la mano que no sujeta la plancha en la tabla para evitar que todo el peso recaiga sobre el espinazo.

B- Fregar platos: El fregadero debería quedar a la altura del ombligo, de modo que los codos formen un ángulo de 90° y la espalda quede enderezada. Si queda muy alto súbase a una tarima. Por el contrario, si queda bajo conviene flexionar las rodillas.

C- Hacer la cama: Es recomendable disponer de sábanas con cuatro puntos de ajuste. Siempre conviene flexionar las rodillas, e incluso arrodillarse, frente a las esquinas de la cama. Si algún lado está pegado a la pared, sepárela antes de empezar a hacerla.

D- Barrer o fregar el suelo: La longitud de la escoba o fregona deber ser la adecuada para no tener que inclinar la espalda. Muévalas lo más cerca posible de sus pies, y sólo usando los brazos, sin que la cintura vaya tras ellas. Con la aspiradora deben seguirse los mismos principios, y además flexionar algo la rodilla de la pierna avanzada. Si tiene que agacharse para pasarla bajo un mueble, doble y apoye una rodilla en el suelo y procure no inclinar el espinazo. Si eso no es



posible, apoye la mano libre sobre la rodilla o en el suelo.

E- Limpiar cristales: Si lo hace con la mano derecha adelante el pie derecho y apóyese con la mano izquierda en la ventana, a la altura del hombro. El brazo de la mano que limpia debe tener el codo flexionado. La zona que se limpia debe quedar entre el pecho y los ojos. Si queda más arriba, sírvase de una escalera.

F- Menaje: Conviene guardar lo que más se utiliza en los armarios que queden más a mano, a media altura, y mejor en los bajos que en los altos. Lo más pesado debe quedar en los lugares de más fácil extracción. Si ha de agacharse, hágalo hasta quedar de cuclillas ayudándose con una mano apoyada en la encimera, o con ambas si debe permanecer un rato en esta posición.



G- Compra: Si no le traen la compra a casa, transpórtela en un carrito. En su ausencia, use una mochila o reparta el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible de su cuerpo. Evite los grandes pesos (fig.26): es preferible hacer dos viajes que maltratar la espalda.

9 - HÁBITOS CORRECTOS EN EL CUIDADO DE LOS NIÑOS

Son múltiples las situaciones de sobrecarga muscular que se producen al prestar atención a los niños debido a su falta de movilidad y a su estatura.

A- Para sacar al bebé de la cuna o colocarlo en ella: Flexione las rodillas y siga las indicaciones del apartado 8 "carga diagonal", o bien apoye el brazo izquierdo en el extremo opuesto al pie derecho y coja al bebé con el brazo derecho hasta llevarlo junto a su cuerpo. Finalmente, estire las rodillas mientras mantiene al bebé centrado y lo más cerca posible del cuerpo. El proceso contrario será el indicado para colocarlo en la cuna.

B- Para colocar al bebé en la bañera o sacarlo de ella: Igual que en el apartado anterior. Únicamente deberá poner, al menos, una rodilla en el suelo y apoyar los codos en el borde de la bañera.

C- Cuando el niño aprende a andar: Guíelo frontalmente, separando ligeramente las piernas y flexionando las rodillas hasta apoyar los codos sobre ellas. En esta posición, coja las manos del niño y compáñelo reculando hacia atrás (fig.27). Guiarlo por detrás es perjudicial para usted y para el niño, pues se eleva en exceso los brazos y lo mantiene en un equilibrio inestable.



D- En los paseos sírvase del cochecito. Si el niño ya puede andar, conviene que lo haga para su mejor desarrollo. Si se cansa, llévelo a la espalda, no en el pecho. Si es poco rato, también puede apoyarlo en un flanco sobre la cadera, cambiándolo de lado con frecuencia (fig.28).

E- Cuando el niño vaya a la escuela, procure que transporte los pesos centrados en una buena mochila de tirantes anchos, y evite colocarlos a la bandolera o llevarlos como si fuera una maleta.

10 – RECUERDE QUE PUEDE SER DE AYUDA TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

Referente a la respiración:

- Evitar las inspiraciones profundas, y favorecer la espiración sin forzarla.
- No conviene esconder o impedir los bostezos.

Referente a la postura:

- No incurvar la espalda ni la nuca hacia atrás.
- Intente mantener los pies paralelos tanto al estar de pie como caminando.
- Evite presionarse los riñones, es decir las lumbares, con las manos.
- No se despegue elevando los brazos por encima de los hombros.
- No repose con el cuerpo totalmente estirado.
- Vigile sus mandíbulas y manténgalas aflojadas.
- El llevar las gafas bien fijadas en la nariz es beneficioso para sus cervicales.
- En sus viajes, no esté más de una hora sin parar o descansar.
- Evite sentarse en las primeras filas del cine o teatro.
- Intente no llevar el bolso colgado de un hombro. Llévelo a la bandolera.

Referente al sentarse:

- No cruce las piernas.
- No se siente en sofás o butacas blandas y profundas.
- No se siente en el suelo con las piernas cruzadas (loto o sastre).
- No se siente en el extremo de la silla.
- No apoye la cabeza sobre una de sus manos a estar sentado.
- No rellene la región lumbar y/o cervical con cojines.

Referente al calzado:

- Olvídense de los zapatos estrechos y/o puntiagudos, así como de los tacones.
- No lleve calzado deportivo de modo continuado.
- Nunca lleve el calzado al retalón.

Referente al dormir:

- Nunca duerma boca abajo, y evítelo hacer pancha arriba.
 - No duerma sin almohada o con una de mucho grosor.
 - Por la mañana, al despertarse, no se levante rápido. Desperécese.
-
- Evite descansar o hacer la siesta sentado y apoyando la cabeza sobre los brazos.

