

CONSEJOS PARA PROTEGER LA ESPALDA

Fuente: Internet

Debemos aprender a vivir en paz con nuestra columna vertebral a lo largo de toda la vida y a tenerla en cuenta en todos los actos cotidianos, desde el comienzo del día hasta el momento de acostarnos.

Para prevenir los dolores de espalda conviene tener presentes una serie de recomendaciones que deben regir todas las actividades del día.

En términos generales deben evitarse todas aquellas posturas que tienden a curvar la espalda, a hundirla o torcerla. En otras palabras, hay que adoptar posiciones en el que el torso se mantenga erguido.

Mantenerse erguido

Es muy importante mantener la columna vertebral recta, para que los discos intervertebrales puedan repartir correctamente el peso y para evitar deformaciones en la columna.

Es imprescindible aprender a mantenerse erguido y esforzarse por mantener el tronco recto permanentemente. Esto comporta una constante para vencer la tendencia que incita a encorvarse siguiendo el impulso de dejarse llevar por el propio peso.

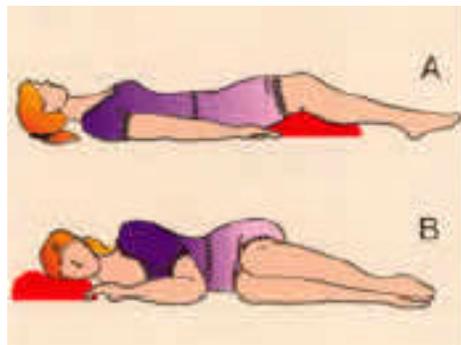
Es necesario corregir cuanto antes esta tendencia. Pero tampoco hay que exagerar. Mantenerse erguido significa tener la espalda recta de forma natural, sin forzar. Tenerse de una forma rígida y forzada, como un soldado en posición de “firmes”, produce cansancio a los músculos de la espalda y, muy probablemente, hace que la curvatura de la columna se enderece anormalmente.

La posición de “erguido” significa pues adoptar una postura que mantenga la forma natural de la columna vertebral (forma de “S”) y esto se consigue:

Es muy importante dormir sobre un colchón firme, en el que podamos tendernos confortablemente sin hundirnos, colocado sobre un somier resistente y tenso. Si fuera preciso para conseguir una buena consistencia del colchón, puede colocarse un tablero de madera entre el somier y el colchón.

La almohada debe ser lo más plana posible o bien puede utilizarse el clásico almohadón redondo que se usa en Francia, colocado bajo la nuca.

Por lo que se refiere a la postura a adoptar durante el sueño, la más adecuada es la de "boca arriba" poniendo, a poder ser, un cojín bajo las corvas (Figura 5 A). Si se duerme de costado, deben mantenerse dobladas las piernas como indica la figura 5 B. Debe procurarse no dormir boca abajo porque se somete a la columna vertebral a una posición estática incorrecta.



Cambios de postura

No debe mantenerse durante demasiado tiempo la misma posición, ya sea ésta sentada o de pie. Hasta la mejor postura puede producir fatiga si no se permite relajarse, de vez en cuando, a los músculos posturales y a la columna vertebral.

Deben realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramientos de los músculos.

Por lo que se refiere a la conducción de vehículos, no es aconsejable hacerlo durante más de dos horas consecutivas sin descansar