



HIGIENE POSTURAL

La higiene postural es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones. Su principal objetivo es aprender una serie de normas y hábitos para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana.

Una correcta postura de pie, sentado o acostado es aquella que permite la realización de estas actividades con la mayor eficacia. A continuación se dan recomendaciones básicas para aprender a realizar los esfuerzos de las actividades cotidianas de forma adecuada con el fin de facilitar la adquisición de hábitos saludables y prevenir lesiones de espalda

Te compartimos algunos TIPS De higiene postural

- No permanecer en la misma postura durante periodos prolongados, alternar actividades que requieran estar de pie con otras que impliquen estar sentado o en movimiento
- Intercalar periodos breves de descanso entre las diferentes actividades
- Si fuera necesario, modificar adecuadamente el entorno (mobiliario, altura de los objetos, iluminación, etc) buscando la situación más cómoda y segura para la espalda.
- Planificar con antelación los movimientos o gestos a realizar, evitar las prisas que pueden conllevar mayores riesgos.

Puntos de interés especial

1. Para agacharse flexione cadera y rodillas.
2. Jamás elevar un objeto pesado mas alto que su talla.
3. Siempre sostener objetos pesados cerca del cuerpo
4. Evitar los movimientos bruscos que puedan provocar sobretensión
5. Use asientos donde alcance a tocar el piso con los pies.
6. Mantenga las rodillas al mismo nivel de la cadera.
7. Duerma en un colchón duro y firme preferiblemente de medio lado con las rodillas dobladas o de espalda con una almohada debajo de las rodillas.
8. Evite dormir con almohadas muy dura y/o muy altas.

