



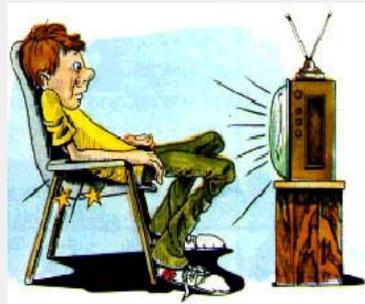
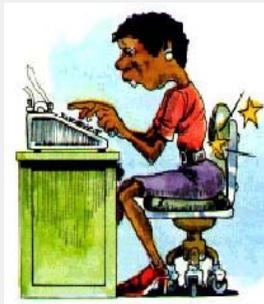
**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

EJERCICIOS Y CONSEJOS PARA CUIDAR LA ESPALDA

Servicio de Prevención de Riesgos laborales

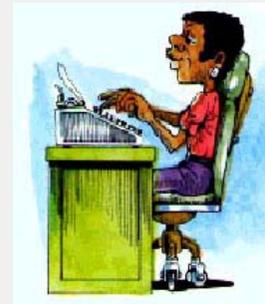
Medidas preventivas al sentarse

Que evitar



- ❖ Hundirse en la silla.
- ❖ Sentarse en una demasiado alta o alejada de su escritorio.
- ❖ Inclinarsse hacia adelante o arquear su espalda.
- ❖ **¡Mantenga su espalda recta!**

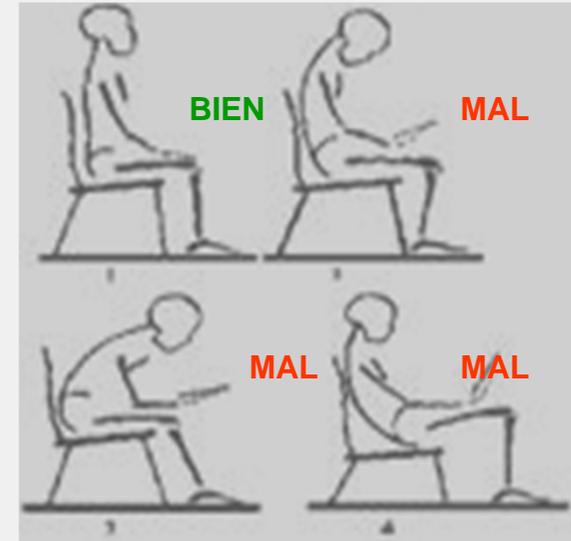
Que hacer



- ❖ Una buena silla debe ser regulable, en su altura y en su respaldo, dar un buen apoyo a la zona lumbar de la columna.
- ❖ **Siempre regule la altura de la silla**, de tal forma que le permite apoyar ambos pies en el suelo, con las muslos en ángulo recto.
- ❖ Cambiar con frecuencia la postura de las piernas o apoyarlas en un reposapiés.
- ❖ Apoyar firmemente la espalda **contra el respaldo** (zona lumbar)

Sentarse correctamente

- ❖ Tronco en posición vertical
- ❖ Muslos horizontales
- ❖ Piernas verticales
- ❖ Pies horizontales descansando en el suelo

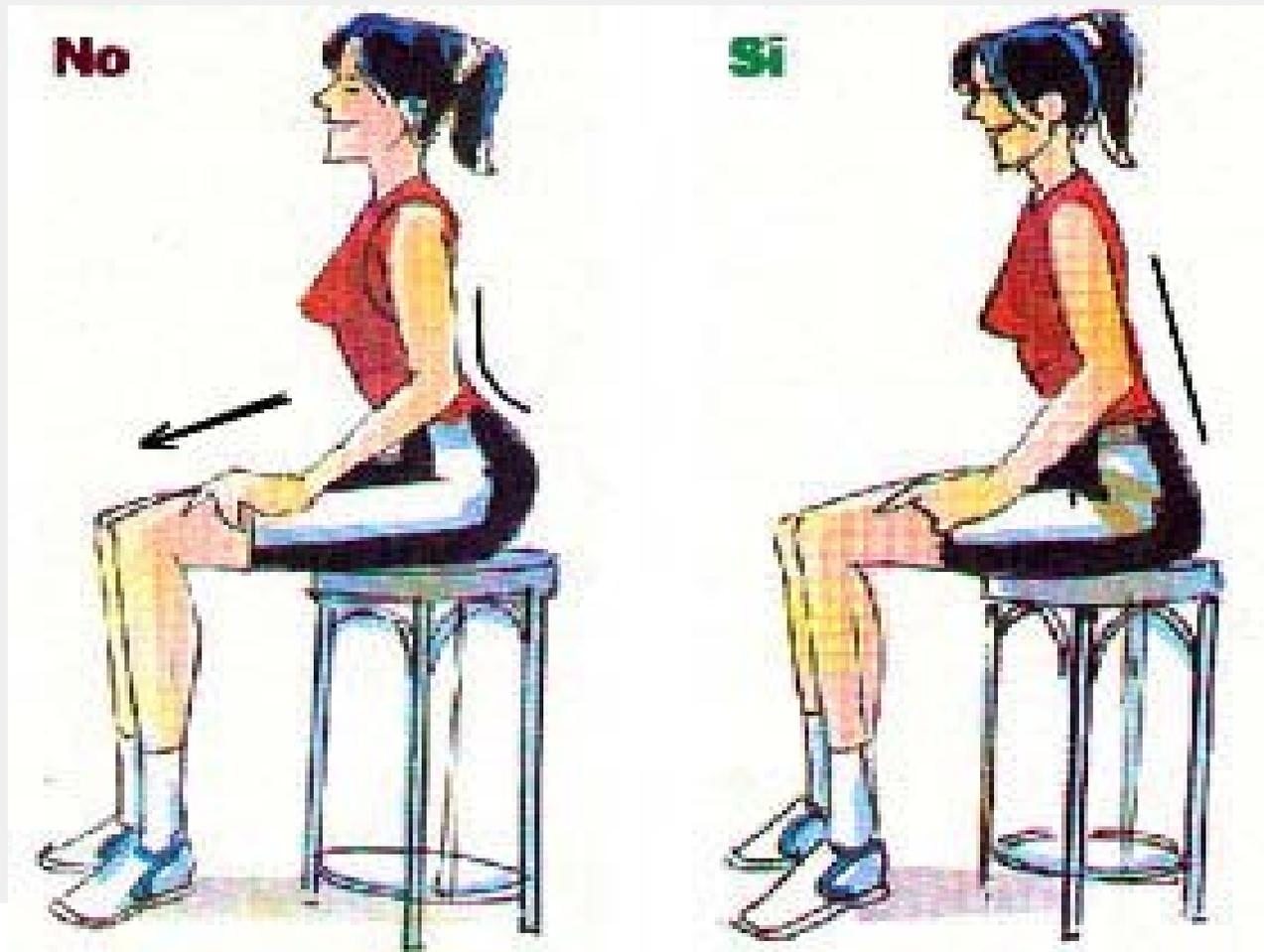


En el sofá

- ❖ No debe ser demasiado blando
- ❖ Si no tiene apoyo en la zona lumbar utilizaremos un cojín
- ❖ Evitar posturas en flexión de cuello
- ❖ No se deben cruzar las piernas



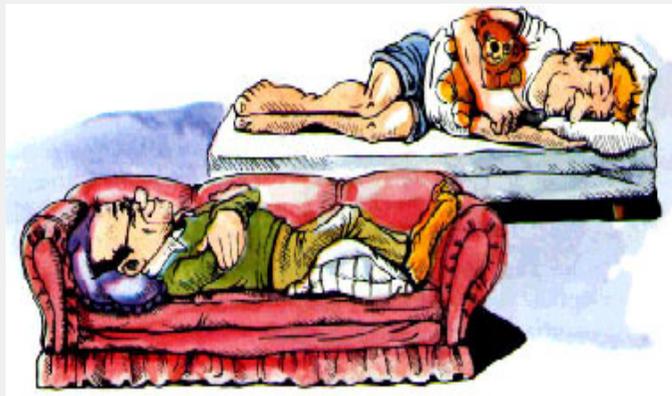
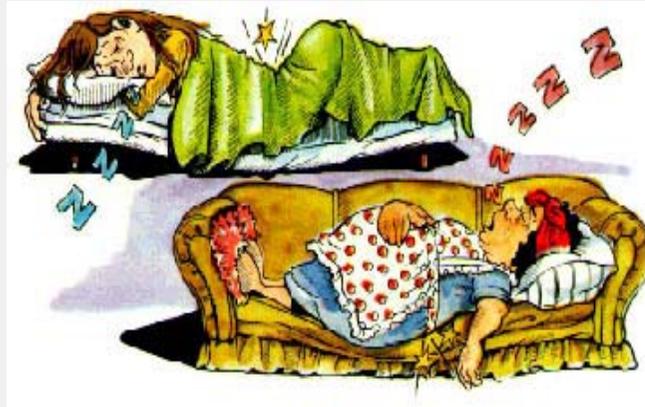
Al levantarte de la silla mantén la espalda recta



Medidas preventivas al dormir

Que evitar

- ❖ Dormir o descansar sobre camas o sofás que estén hundidos.
- ❖ Dormir boca abajo. **¡No lo haga nunca!**



Que hacer

- ❖ El colchón y el somier deben ser firmes, para no hundirse.
- ❖ Dormir sobre uno de los costados, con las piernas flexionadas.
- ❖ Si está acostumbrado a dormir de espaldas, hágalo con un cojín bajo sus rodillas.

Medidas preventivas al caminar

Que evitar



- ❖ Posiciones de pie por períodos prolongados.
- ❖ Inclinarsse con las piernas derechas.
- ❖ Caminar con posturas inadecuadas.
- ❖ El uso de zapatos tacón alto cuando tenga que estar de pie o caminar por periodos prolongados.

Que hacer



- ❖ Caminar erguido, manteniendo la cabeza en alto y, en lo posible, sin llevar carga (maletines, carteras, etc..).
- ❖ Equilibrar siempre las cargas entre ambas manos.
- ❖ Usar zapatos cómodos.

Medidas preventivas al conducir

Que evitar

- ❖ Conducir alejado del volante.
- ❖ Estirarse para alcanzar el volante o los mandos (es perjudicial para su espalda).



Que hacer

- ❖ Regule el asiento de su coche, de forma tal, que le permita mantener:
- ❖ Las rodillas flexionadas y en una posición más alta que las caderas.
- ❖ Siéntese derecho y conduzca con ambas manos en el volante.

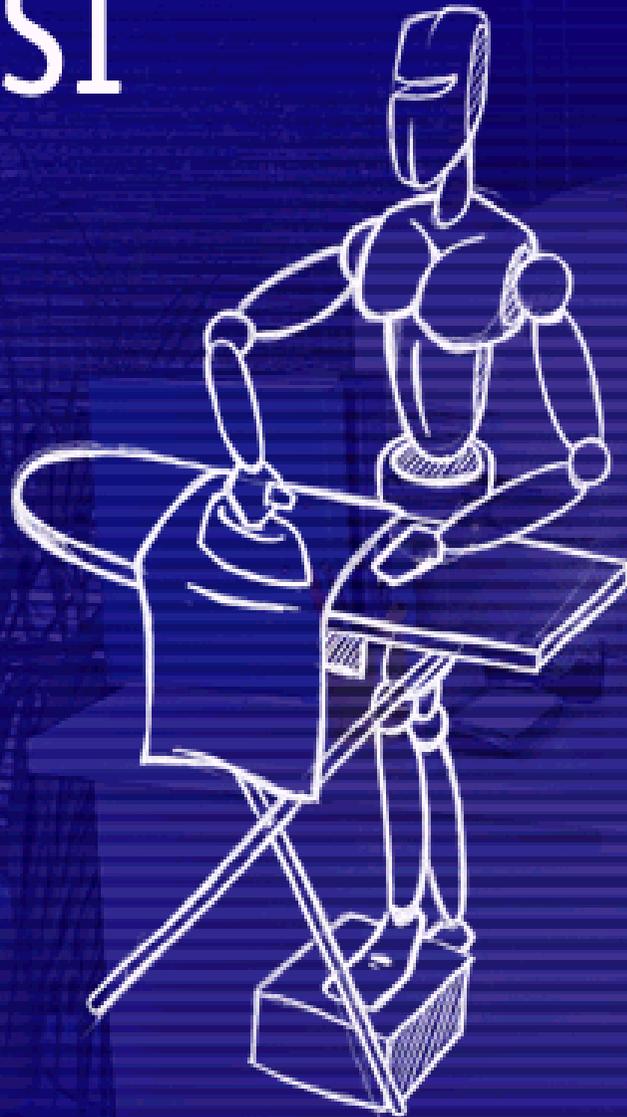


De pie

Durante una actividad prolongada, flexionar una pierna para descansar la espalda; el muslo quedará formando un ángulo con el cuerpo de 45° .

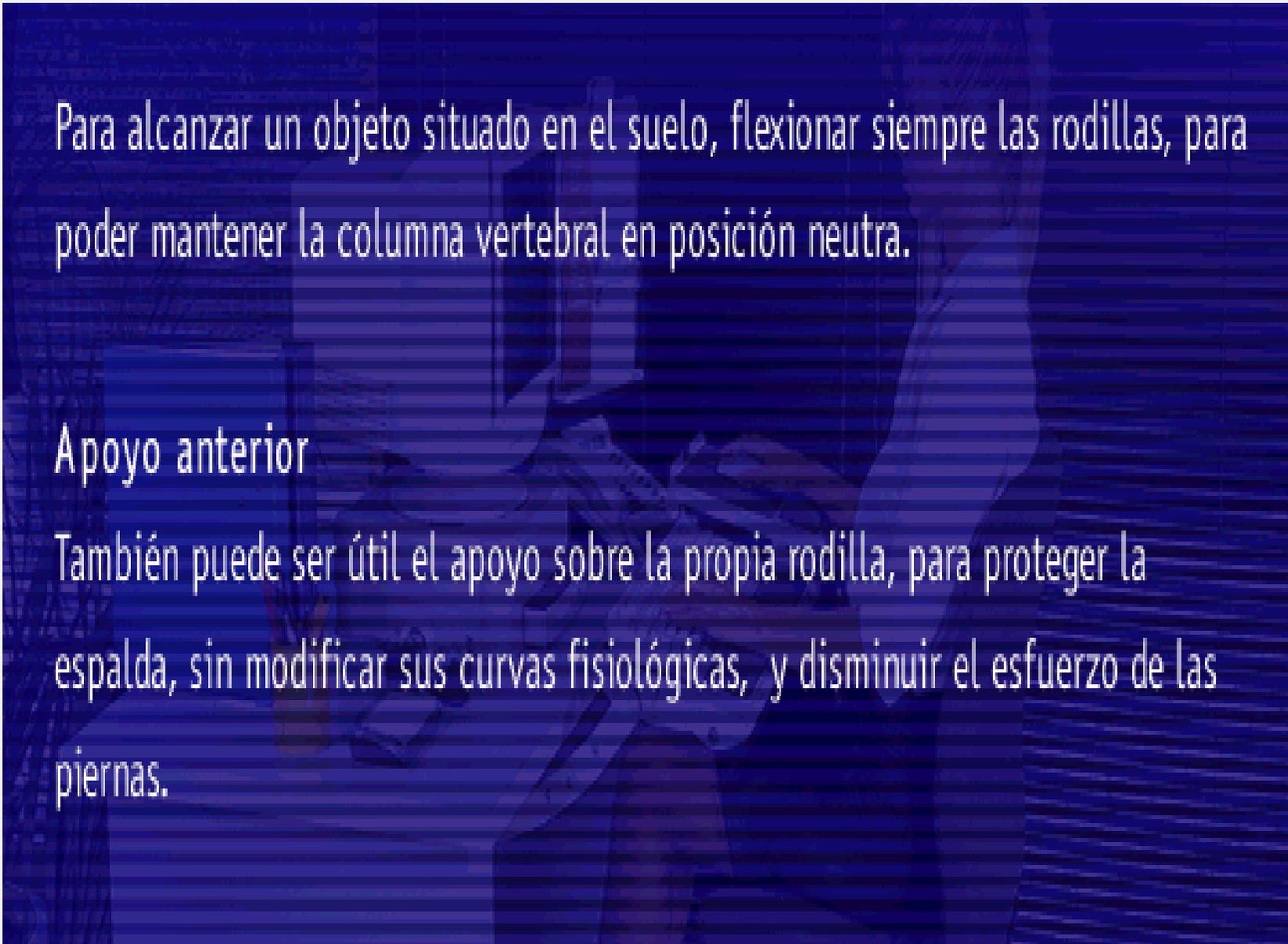
Apoyar el pie de la pierna flexionada, sobre un taco de madera o taburete que sea estable, y permita el apoyo del peso del cuerpo.

SI



NO





Para alcanzar un objeto situado en el suelo, flexionar siempre las rodillas, para poder mantener la columna vertebral en posición neutra.

Apoyo anterior

También puede ser útil el apoyo sobre la propia rodilla, para proteger la espalda, sin modificar sus curvas fisiológicas, y disminuir el esfuerzo de las piernas.

SI



NO



7. Utilizar siempre que sea posible apoyos anteriores, para distribuir el esfuerzo.



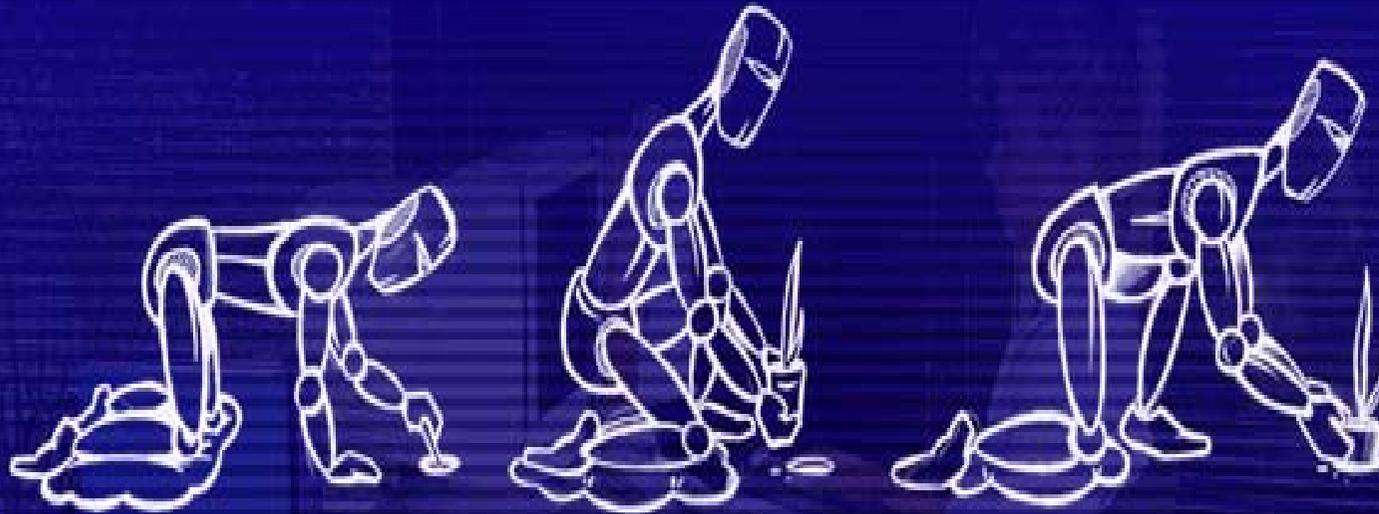
Apoyar una rodilla
en el suelo
conservando la
espalda sin
modificar sus
curvas, es una
opción posible
para abrocharse
los zapatos.

APOYOS ANTERIORES

Para proteger la espalda al agacharse, se recomienda utilizar apoyos anteriores, sobre la propia rodilla, sobre una mesa, una silla, etc.



Si se ha de permanecer durante un tiempo, realizando una actividad manual, es conveniente adoptar la postura "del caballero", que es sobre una rodilla, la otra pierna flexionada, con apoyo sobre el pie, como en los dibujos.



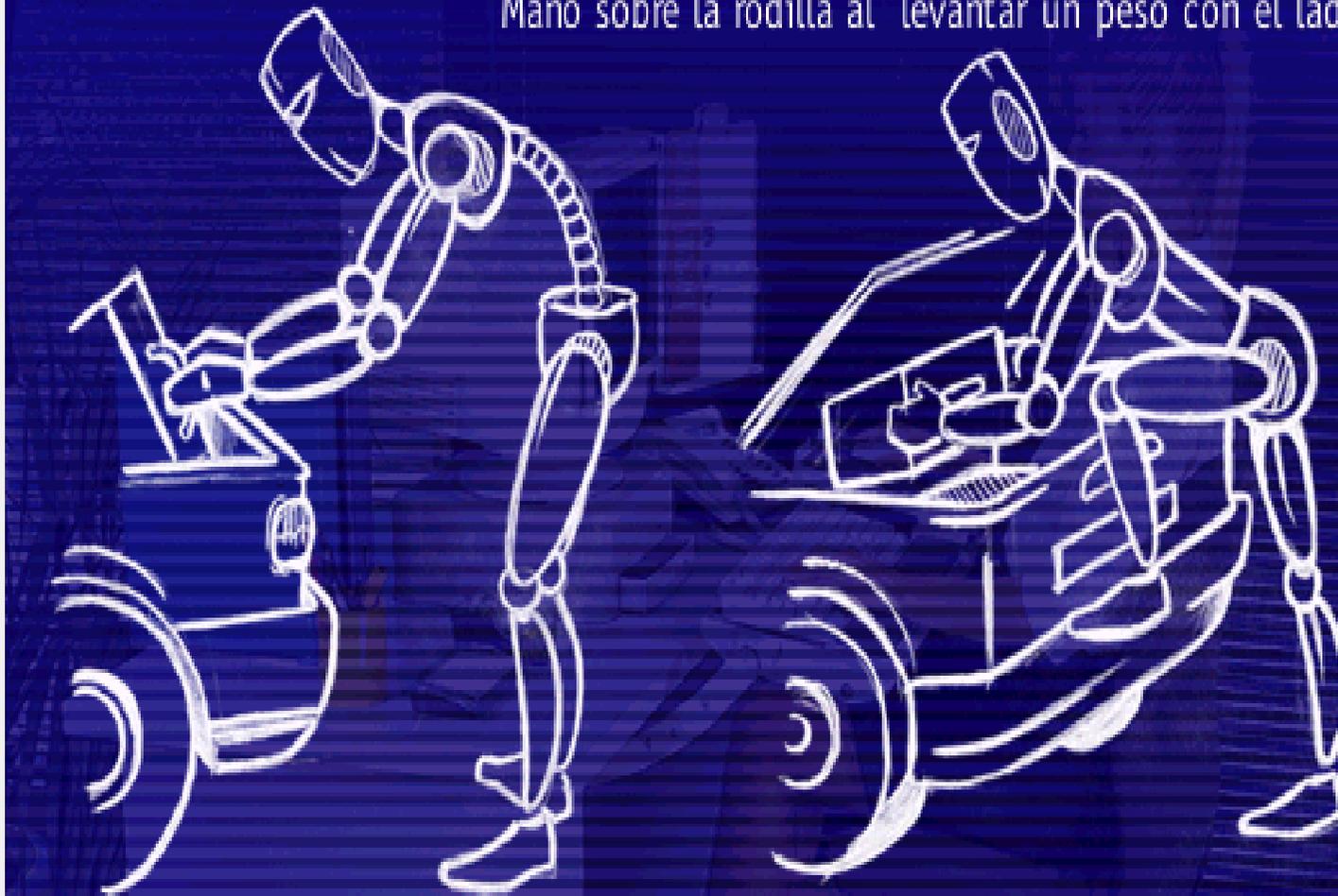
APOYO ANTERIOR

Trabajar a nivel del suelo requiere tomar precauciones para no sobrecargar la columna vertebral.

1. Hay que colocarse de rodillas, procurándose un apoyo confortable (por ej. una almohada).
2. Si la actividad requiere movimiento de desplazamiento hacia delante, es conveniente el apoyo sobre una rodilla con la otra pierna flexionada, pero con apoyo sobre el pie.
De esta forma, se puede desplazar el cuerpo hacia delante conservando siempre la espalda protegida, ya que es la pierna más o menos flexionada, la que impulsa el movimiento.

Es la pierna más o menos flexionada la que acompaña al cuerpo en el momento de realizar la acción.

Pierna flexionada, pie sobre el coche
Mano sobre la rodilla al levantar un peso con el lado contrario.



NO! Mango de la escoba demasiado CORTO



Si Mango de la escoba de longitud adecuada.

LOS 10 PRINCIPIOS PREVENTIVOS PARA PROTEGER LA COLUMNA

1. Al realizar una actividad o manejar una carga, **mantener la espalda erguida**, alineando la región lumbar, dorsal y cervical.
2. **Trasladar el movimiento a las piernas**, flexionándolas para agacharse.
3. **Colocarse siempre de frente a la acción que vamos a realizar**, sin girar la columna, sino girando solo los pies.

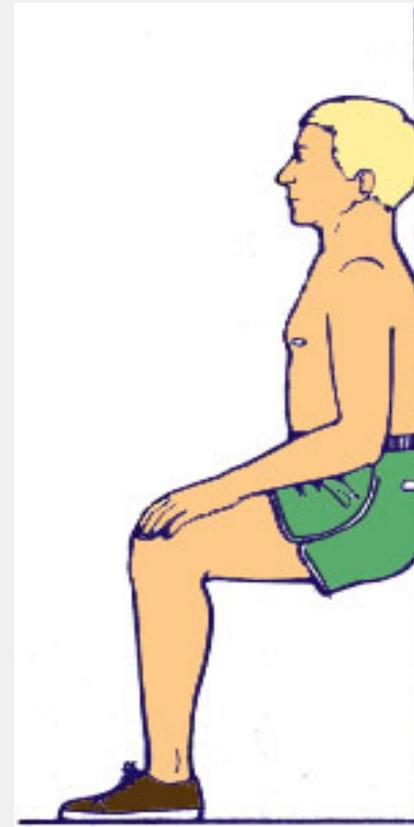
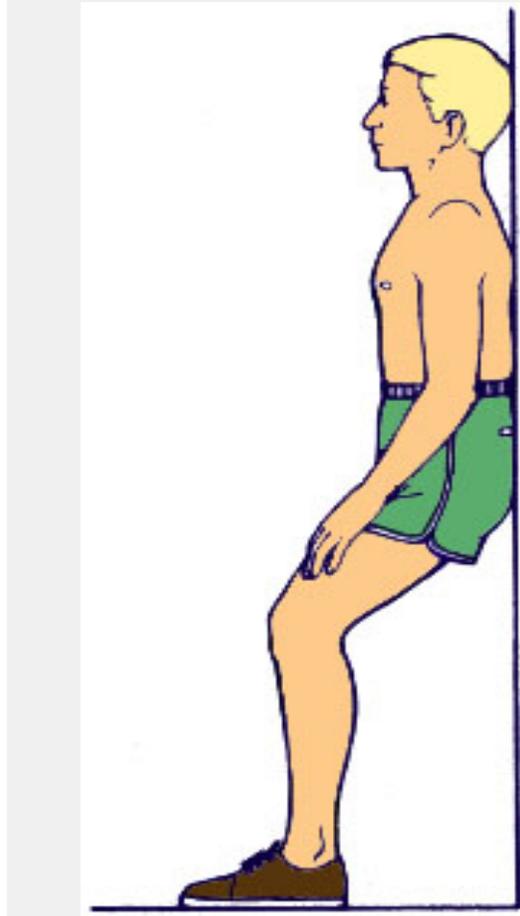
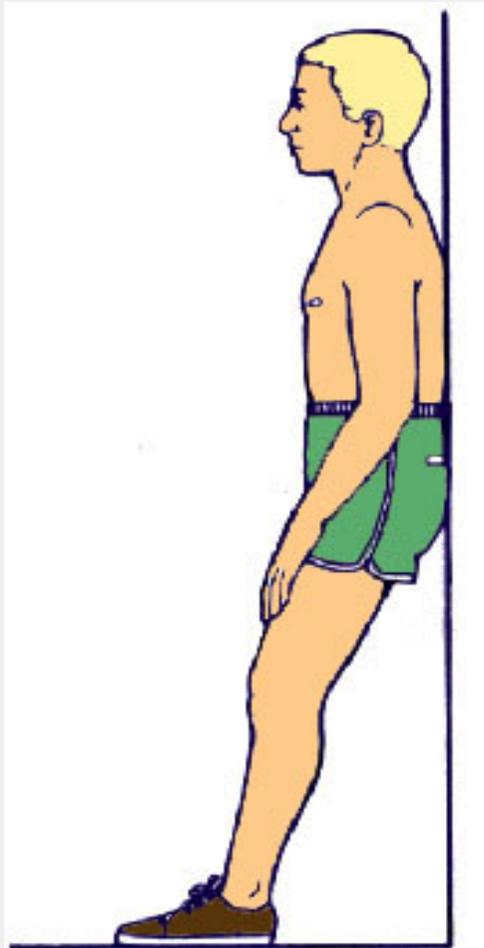
4. **Colocar la carga que tenemos que levantar dentro del propio centro de gravedad**, nunca lejos para no sobrecargar la columna.
5. Si hay que transportar algún peso, tener en cuenta las propias limitaciones de fuerza, del propio peso, de la edad y **pedir ayuda si es necesario**.
6. **Manejar el peso o la carga** a transportar, **muy cerca del cuerpo**.
7. **Utilizar apoyos anteriores** siempre que sea posible

8. **Considerar la calidad ergonómica del entorno de trabajo** para detectar si es susceptible de mejora.

9. **En casa, procurarse pequeñas ayudas**, como un cubo de madera o taburete para apoyar una pierna, cojines, almohadas, reposapiés, pequeñas escaleras, etc.

10. **Tener en cuenta el cuidado personal**, intercalando **micropausas, estiramientos** musculares, **relajación o algún deporte** o actividad que pueda compensar la que se realiza durante la mayor parte del día.

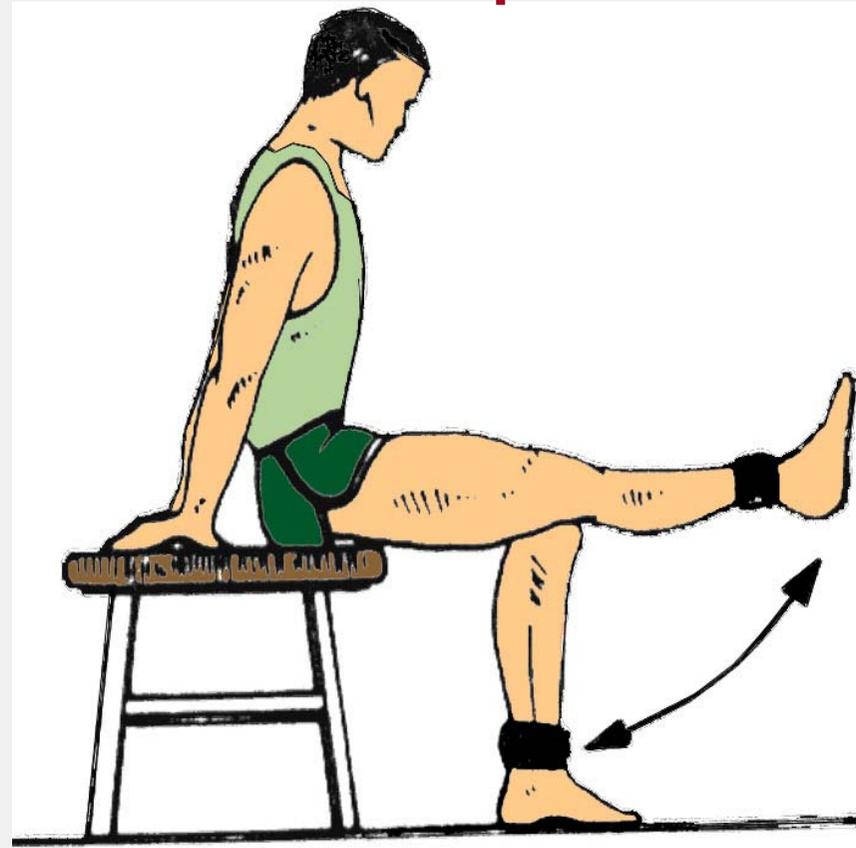
Ejercicio de potenciación de cuadriceps de pie



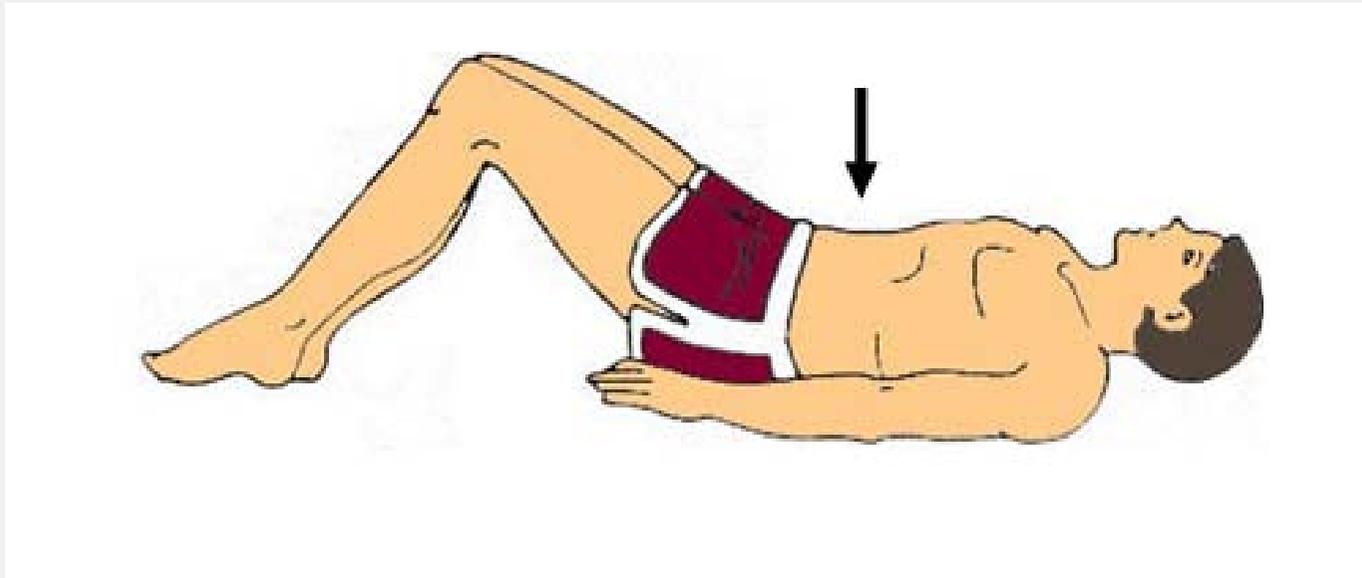
Ejercicio de potenciación de cuadriiceps sentado



Ejercicio aeróbico de potenciación de cuadriiceps

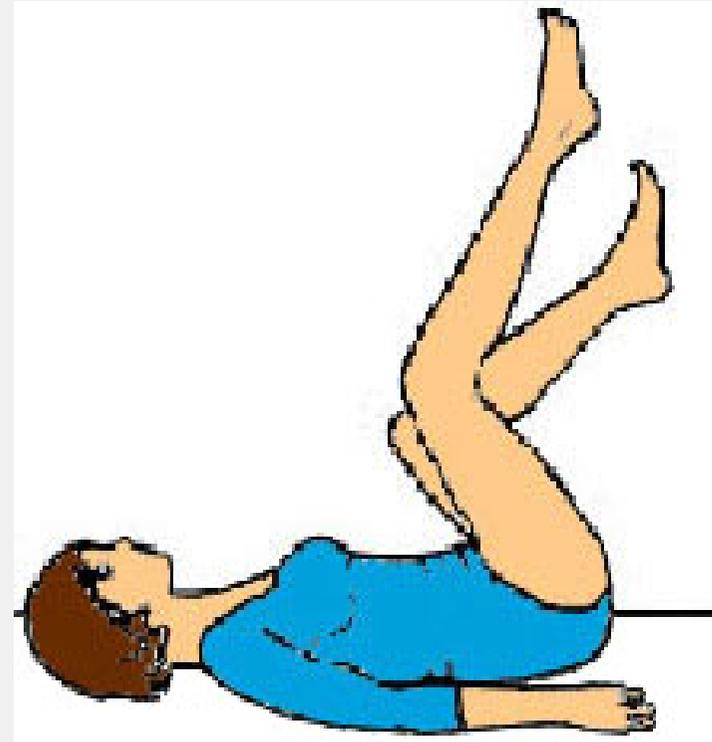
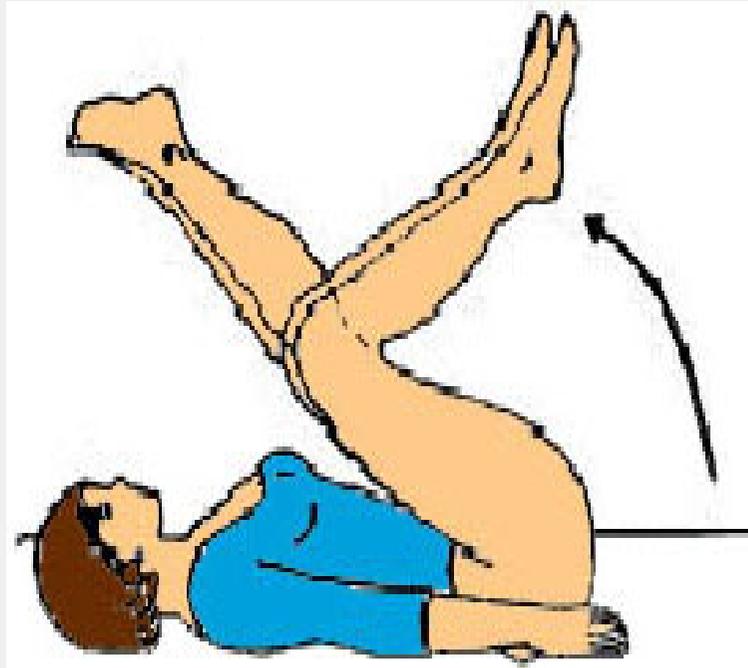


Ejercicio de exploración de la capacidad funcional lumbo-pélvica



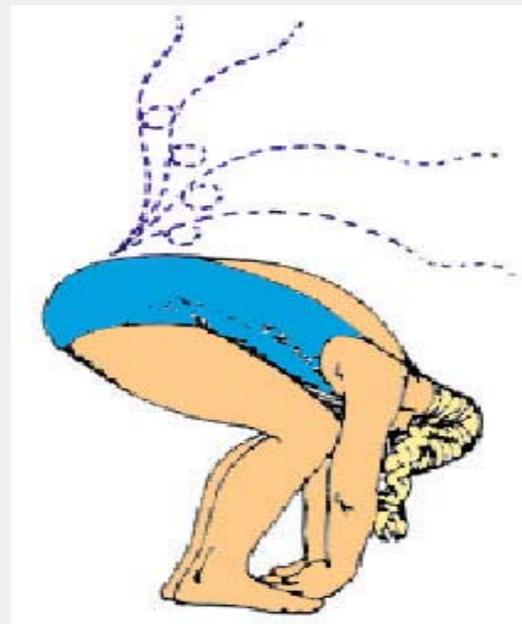
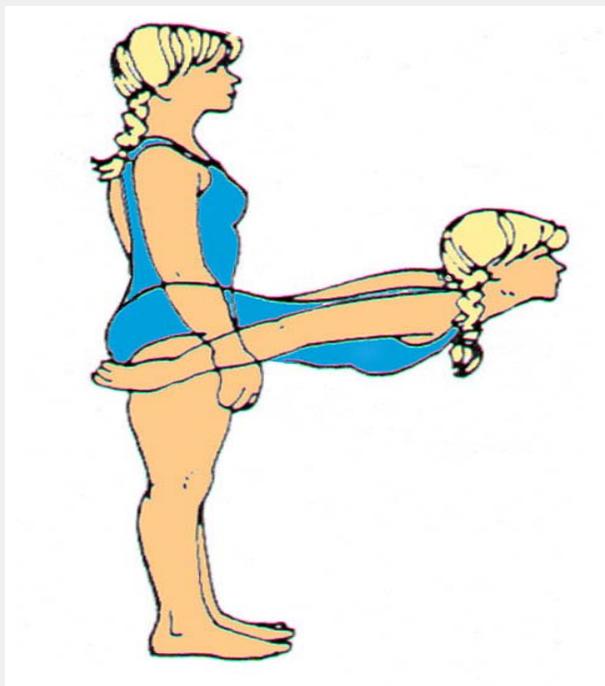
Ejercicio para tomar conciencia de la capacidad que tiene la persona de realizar el movimiento que se conoce como **Báscula pélvica**

Ejercicios de potenciación Abdominal



La espalda, especialmente a nivel lumbar, debe permanecer en contacto con el suelo durante todo el tiempo que dura el ejercicio

Ejercicio de relajación y enderezamiento global



Ejercicio para integrar la pauta de protección vertebral en cualquier actividad

También se puede realizar sentado

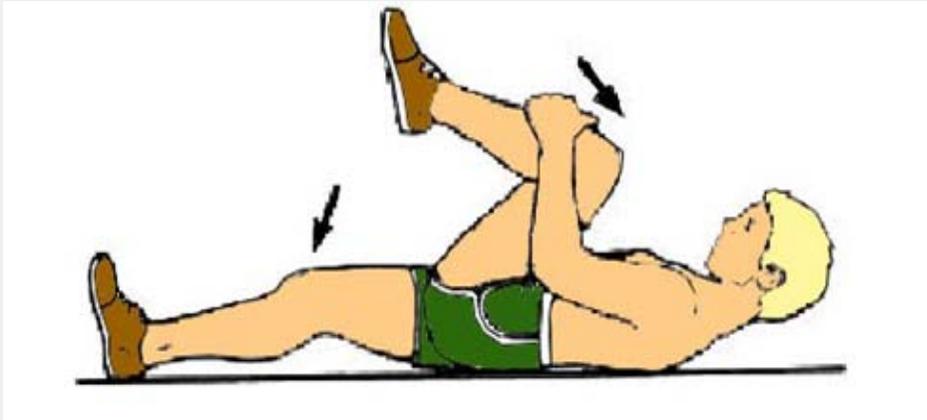
Posturas de relajación lumbar



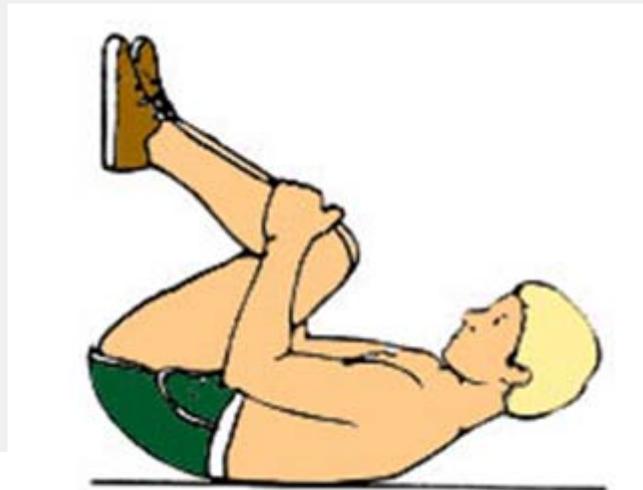
Cuando existe sensación de fatiga, se aconseja relajar y estirar los músculos al finalizar la jornada

Realizar durante 10-15 minutos en alguna de las posturas de reposo

Ejercicios de flexibilización lumbar



Se aconseja realizarlos cuando ya existe sensación de fatiga



Preferiblemente al finalizar la jornada

Postura de reposo de toda la espalda



***“Cualquier momento es
bueno para integrar
conductas de Auto-Cuidado”***

***Integrar el hábito del
estiramiento, de la micro pausa y
de la relajación, para ayudar a la
musculatura a recuperar su nivel
de actividad y mantenerla sana.***