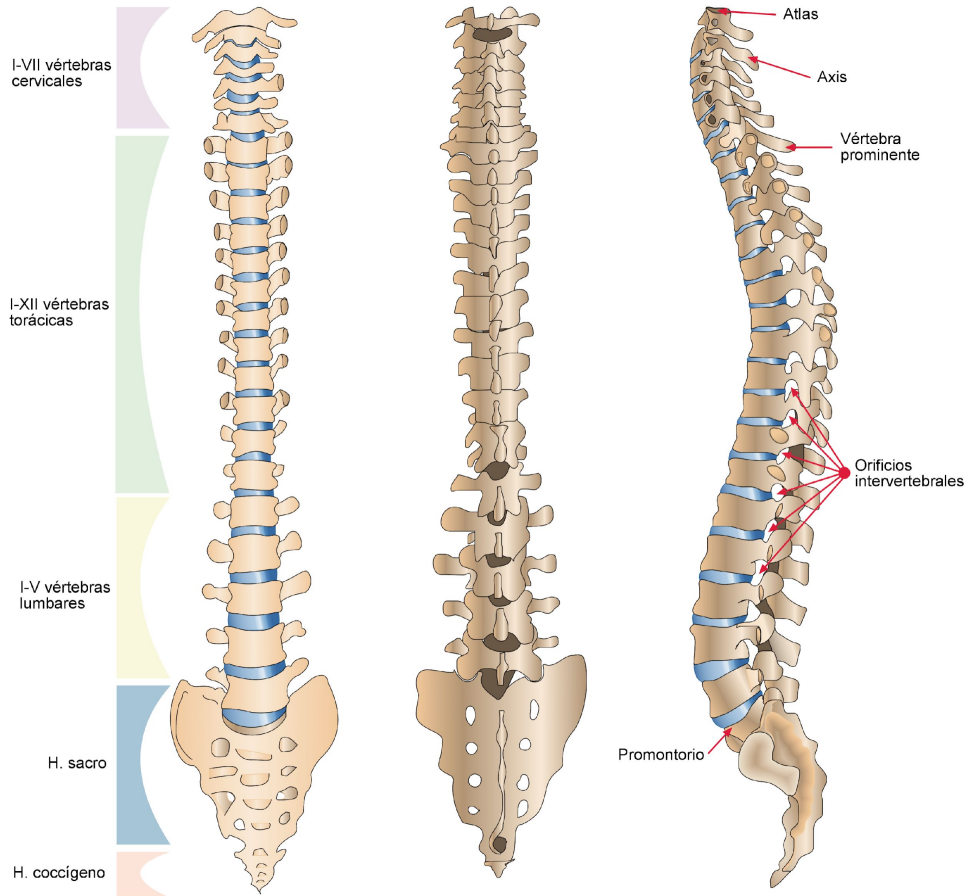


A photograph of a person's back from the side, showing the spine and shoulder blades. Two white lines are drawn vertically along the spine, starting from the neck and ending at the waist. Two pink dots are placed on each line, one in the upper back and one in the lower back. The person's hands are clasped behind their head, and they are wearing grey shorts.

## Recomendaciones de Higiene Postural

MARTA CROS GUTIERREZ



## Funciones de la columna vertebral

Órgano estático

Órgano dinámico

Protección del sistema nervioso central

# Estructura de la columna vertebral

(nociones elementales)

33  
vértebras

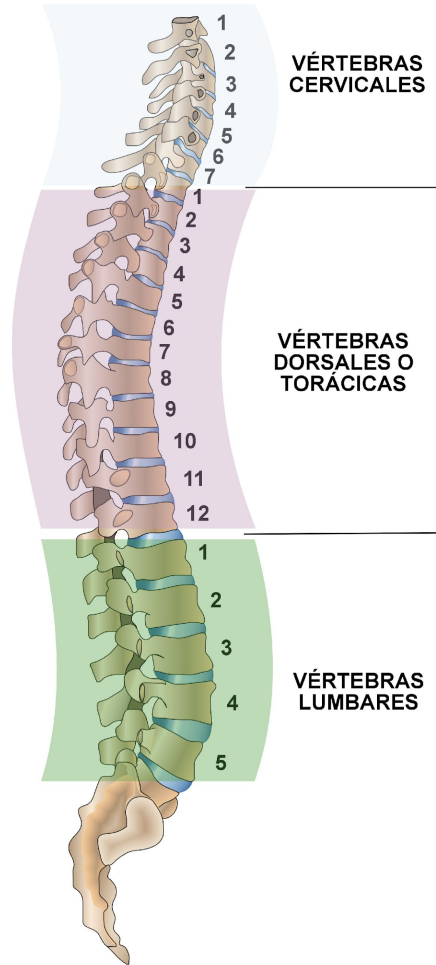
Discos intervertebrales:  
situados entre las vértebras

Ligamentos vertebrales

Espinal

Canal o conducto vertebral:  
por donde discurre la médula

Sistema muscular



## Curvas fisiológicas de la columna vertebral

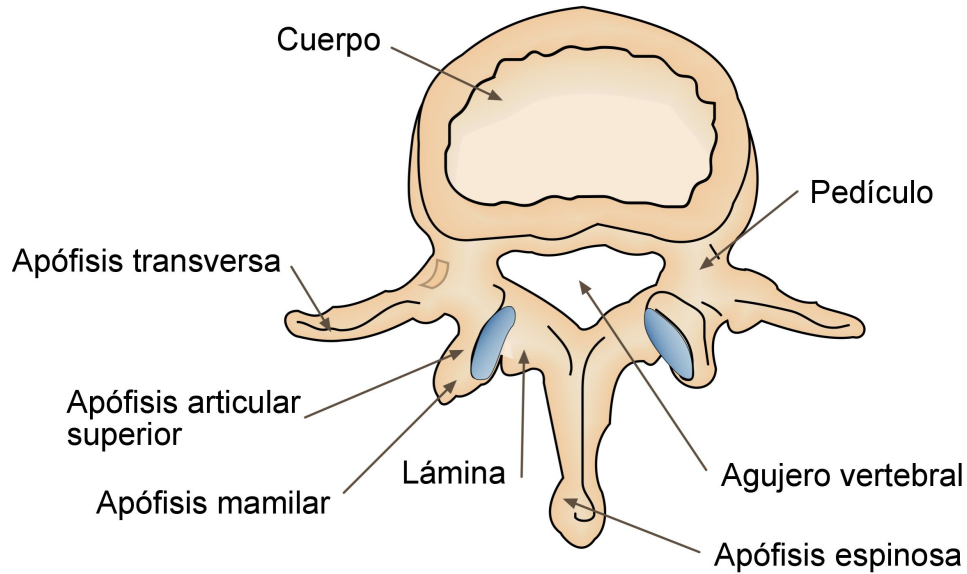
Curvas de convexidad posterior:  
**cifosis**

Curvas de convexidad anterior:  
**lordosis**

Lordosis cervical

Cifosis dorsal

Lordosis lumbar



**2ª vértebra lumbar**  
(visión superior)

## La vértebra

Constituida por 2 partes:

Por delante:  
**cuerpo vertebral**

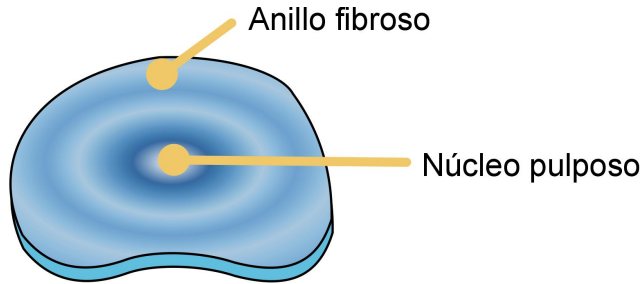
Por detrás:  
**arco posterior**

# El disco

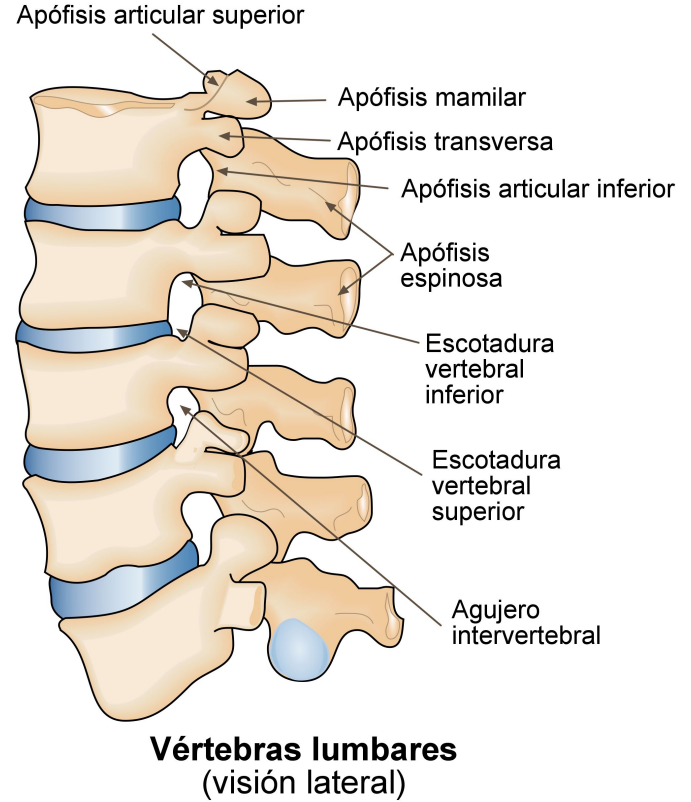
Formado por:

Parte externa:  
**anillo fibroso**

Parte interna:  
**núcleo pulposo**



**Disco intervertebral**



# Sistema muscular

Trapezio

Dorsal ancho

Paravertebrales

Pectoral

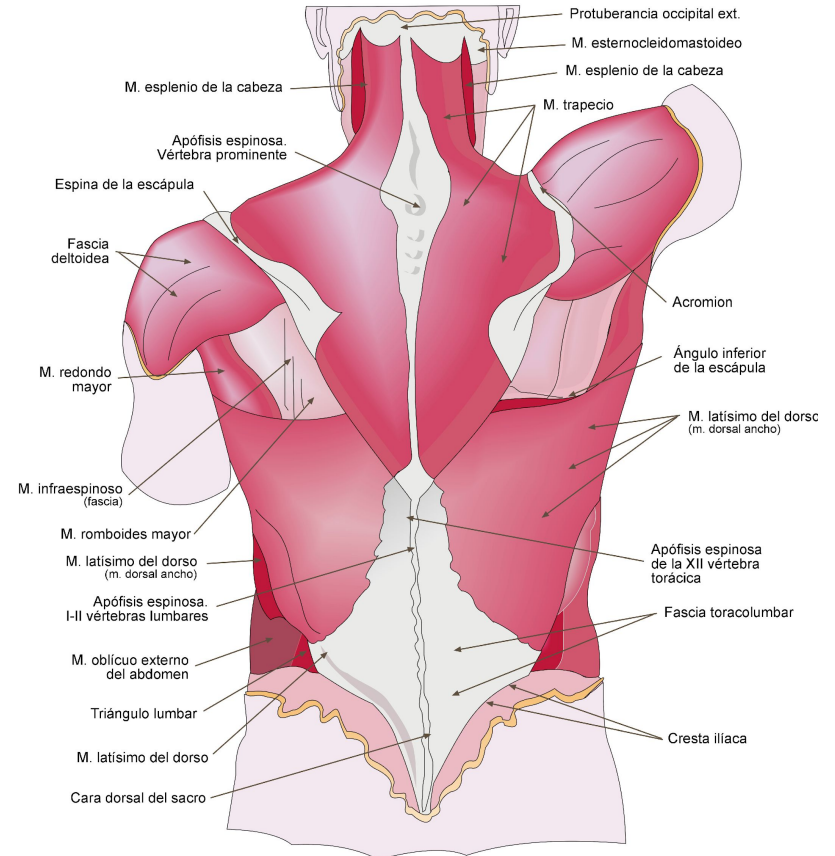
Abdominal

Isquiotibiales

Psoas

Glúteos

## MÚSCULOS DEL PLANO SUPERFICIAL DEL TRONCO, BRAZO Y CINTURÓN ESCAPULAR



# Ligamentos

La columna está sostenida por los ligamentos vertebrales.

## Funciones:

Conectar entre sí las  
vértebras y discos

Limitar la flexión entre  
los cuerpos vertebrales

Evitar la flexión incontrolada de la columna, para  
impedir la lesión de la médula espinal



## Movimientos de la columna

Flexión:  
Hacia delante

Extensión:  
Hacia atrás

Inclinación lateral  
o latero-flexión

Rotación:  
Giro a los lados

# Alteraciones más frecuentes

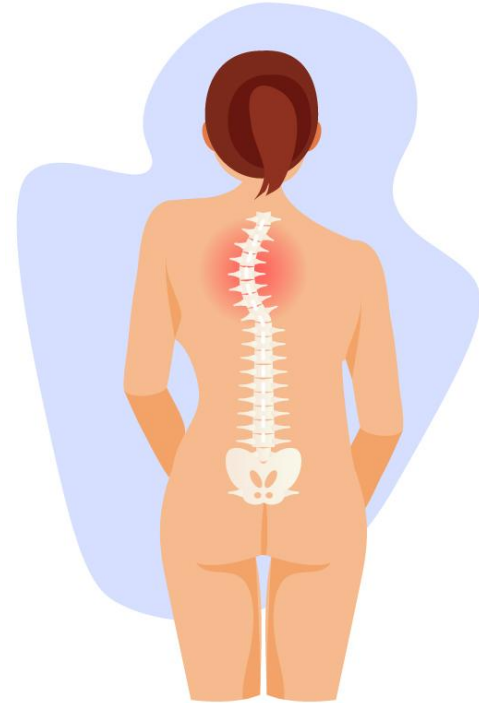
## Hipercifosis dorsal

Aumento de la curva en convexidad posterior

Aparición de gibosidad (joroba)

Causas:

- postural: reductible
- Congénita
- Adquirida
- Idiopática



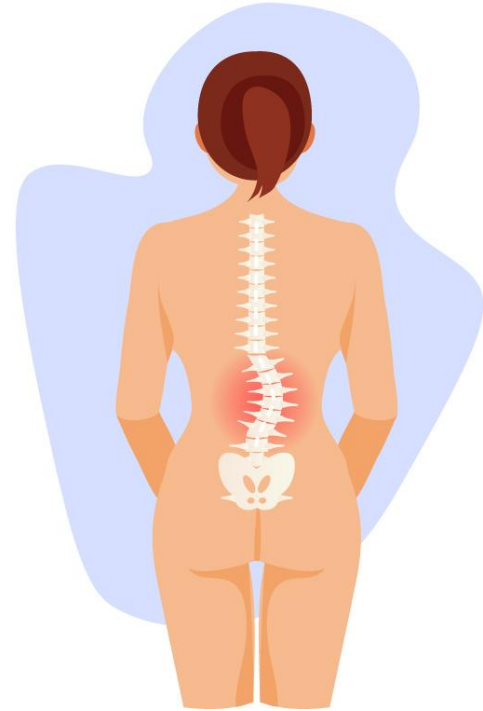
## Alteraciones más frecuentes

### Hiperlordosis lumbar

Aumento de la curva en convexidad anterior

Se debe a múltiples causas

Hacer ejercicios de corrección de la lordosis  
(báscula pélvica)



# Alteraciones más frecuentes

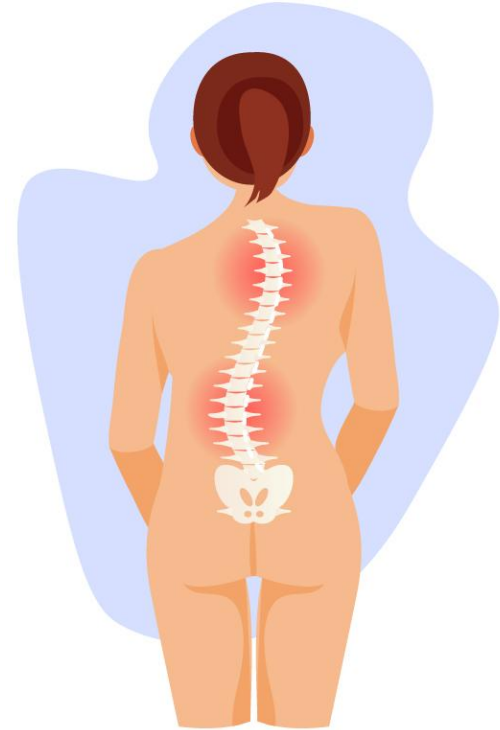
## Escoliosis

Desviación lateral de la columna

### Clasificación

Estructurada:  
es la verdadera  
escoliosis

Postural o actitud  
escoliótica:  
se corrige cuando  
se adopta la  
posición contraria



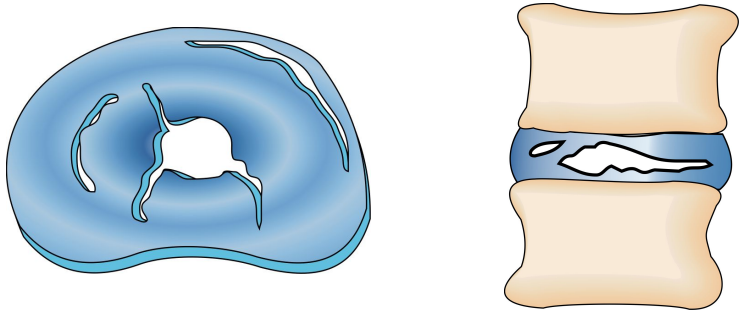
# Alteraciones más frecuentes

## Hernias y protusiones discales

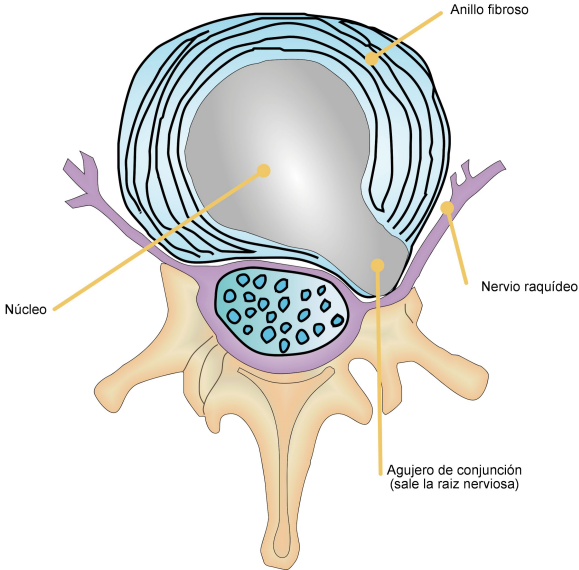
**Protusión:**  
el anillo se encuentra íntegro

**Hernia:**  
Ruptura del anillo.  
Migración del núcleo pomoso

Si presiona un nervio raquídeo:  
**dolor ciático/braquialgia**



DAÑO EN LA ALMOHADILLA VERTEBRAL





## Alteraciones más frecuentes

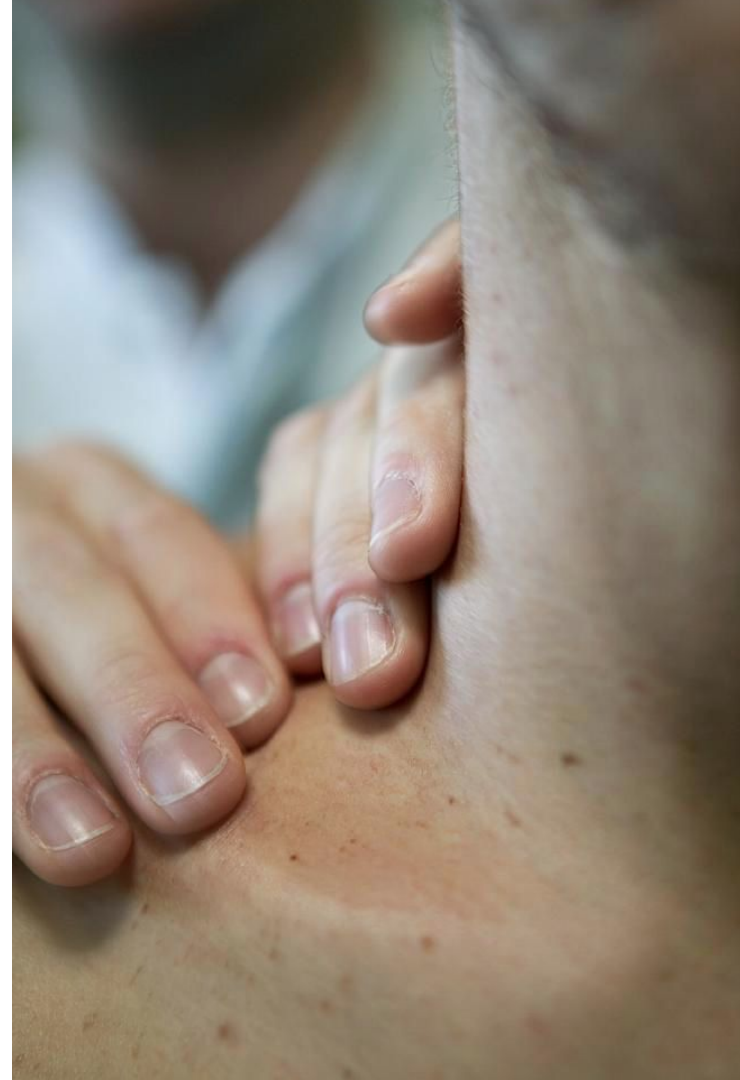
### **Lumbalgia mecánica**

Dolor en la zona inferior de la espalda, irradiado a glúteos y a miembros inferiores por sobrecarga mecánica de las estructuras vertebrales

## Alteraciones más frecuentes

### **Cervicalgias**

Dolor en la región cervical, ubicado en la parte posterior y posterolateral del cuello, con o sin irradiación



## Alteraciones más frecuentes

**Agudas**



**Crónicas**





# Prevención ergonómica



# Prevención ergonómica

La mejor medicina es la **prevención**

**Ergonomía:** se encarga de estudiar cómo hacer las cosas, adaptando las tareas y los espacios a las características de las personas

**Postura correcta** es la que resulta equilibrada, económica y confortable

**Higiene postural:** conciencia de las posiciones en la vida diaria y laboral

# Prevención ergonómica: actividad diaria

## Normas posturales

### **Posición de pie:**

Tratar de mantener un pie elevado y apoyado sobre un escalón u objeto, alternando los pies

### **Al caminar:**

Mantener la cabeza erguida y los hombros relajados. Evitar los zapatos de tacón alto o totalmente plano (lo conveniente es un tacón de 2 cm)

# Prevención ergonómica: actividad diaria

## Al sentarse

Espalda recta,  
apoyada en el respaldo

Buen apoyo lumbar  
(cojín)

Brazos en reposabrazos  
o sobre los muslos

Pies apoyados en el  
suelo



## Prevención ergonómica: actividad diaria

### Al levantarse

Ayudarse con los brazos,  
utilizando los  
reposabrazos

Inclinarse ligeramente  
hacia delante

Retrasar la extremidad  
inferior dominante, para  
el empuje



## Prevención ergonómica: actividad diaria

### Posición de descanso en la cama

#### Dormir boca arriba:

- Almohada para la cabeza
- Almohada debajo de las rodillas

#### Dormir de lado:

- Piernas flexionadas, con la almohada entre las rodillas
- Almohada para la cabeza



# Prevención ergonómica: actividad diaria

## Al levantarse de la cama

Lentamente y sin  
movimientos bruscos

Pasar a la posición de  
tumbado lateral,  
apoyando el costado

Incorporarse de lado, ayudándose  
de los brazos, para sentarse en el  
borde de la cama



## Prevención ergonómica: actividad diaria

### Entrar en el coche

Sentarse con los pies  
fuera

Girarse e introducirlos,  
primero uno y después  
el otro

Intentar apoyar las manos  
para soportar el peso





# Prevención ergonómica: actividad diaria

## Coger a un niño

Flexionar las rodillas

Colocar al niño lo más  
cerca posible del cuerpo

Levantarlo, estirando  
las piernas

Mujeres embarazadas:  
mantener el niño en  
brazos a un lado y **no**  
centrado



## Prevención ergonómica: actividad diaria

### Planchar o fregar platos

Mantener la espalda  
erguida

Apoyar uno de los pies  
en un reposapiés,  
alternándolos

La plancha debe estar a  
a la altura del ombligo



# Prevención ergonómica: actividad diaria

## Pasar la aspiradora

Cogerla con ambas  
manos

Adelantar un pie

Al pasarla debajo de un mueble,  
agacharse doblando una rodilla y  
apoyando la otra en el suelo



## Prevención ergonómica: actividad diaria

### Utilizar la fregona y la escoba

Mover sólo los brazos

Evitar rotaciones  
del tronco

El mango debe ser suficientemente  
largo, para evitar la flexión  
del tronco



# Prevención ergonómica: actividad laboral

## Ofimática Postura correcta

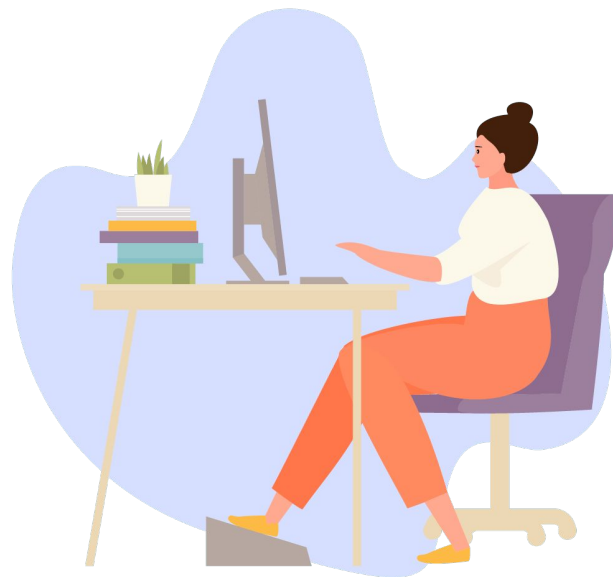
Sentarse frente a la  
pantalla y evitar giros

Distancia mínima  
pantalla-ojos de 55 cm

Espacio entre el teclado  
y el borde de la mesa de  
10 cm, como mínimo

Si el teclado es  
demasiado alto, utilizar  
reposamuñecas

Codos a la misma altura de las muñecas y las manos



# Prevención ergonómica: actividad laboral

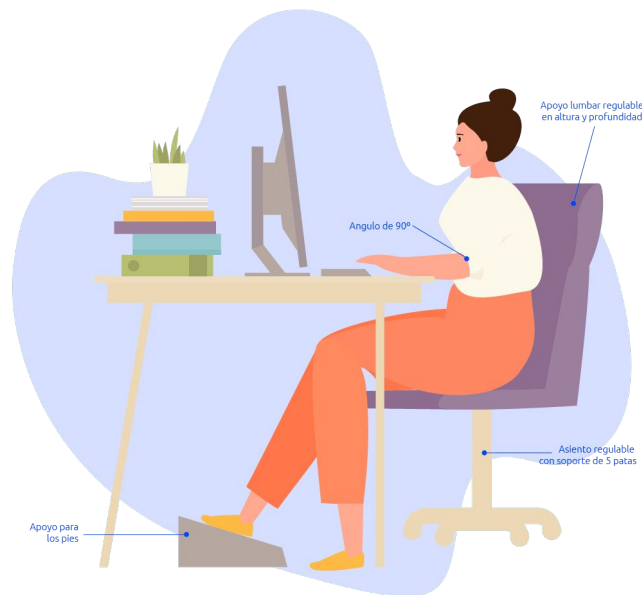
## Ofimática

Mantener una postura relajada en la silla, apoyando la espalda y manteniendo las piernas en un ángulo de  $90^\circ$  con el tronco

Apoyo de pies en el suelo o uso del reposapiés

Cambiar de posición periódicamente

Hacer pausas cortas



# Prevención ergonómica: actividad laboral

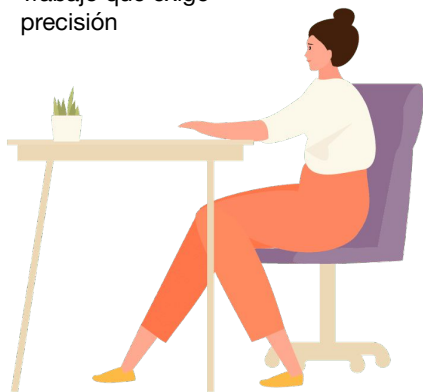
## Ofimática

El **plano de trabajo**: a la altura de los codos:

Trabajos de precisión, elevar la altura

Trabajos con esfuerzo físico, bajarlo

Trabajo que exige  
precisión



Trabajo que no exige  
un esfuerzo  
importante



Trabajo que exige  
esfuerzo físico



# Prevención ergonómica: actividad laboral

## Ofimática

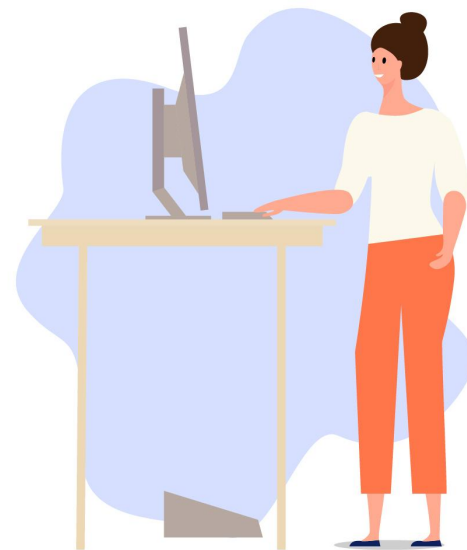
### Trabajos en posición de pie

Mantener un pie en alto, apoyado en el reposapiés, y alternarlos

Cuerpo erguido, evitar los movimientos bruscos y forzados

Cambiar periódicamente de posición

En caso de levantar, trasladar o alcanzar objetos:  
normas posturales para la manipulación de cargas  
(RD 487/1997)



- Cargas superiores a 3 Kg, riesgo potencial dorsolumbar
- Riesgo de lesiones musculoesqueléticas



# Prevención ergonómica: manipulación de cargas

## Levantar objetos

Colocarse frente al objeto, lo más cerca posible

Separar los pies

Doblar rodillas

Agarrar firmemente la carga

Levantarse, estirando las piernas

Mantener la espalda recta



# Prevención ergonómica: manipulación de cargas

## Traslado de objetos

Repartir el peso

Mantener el objeto  
cerca del cuerpo

Usar carro, mochila,  
bandas o tirantes

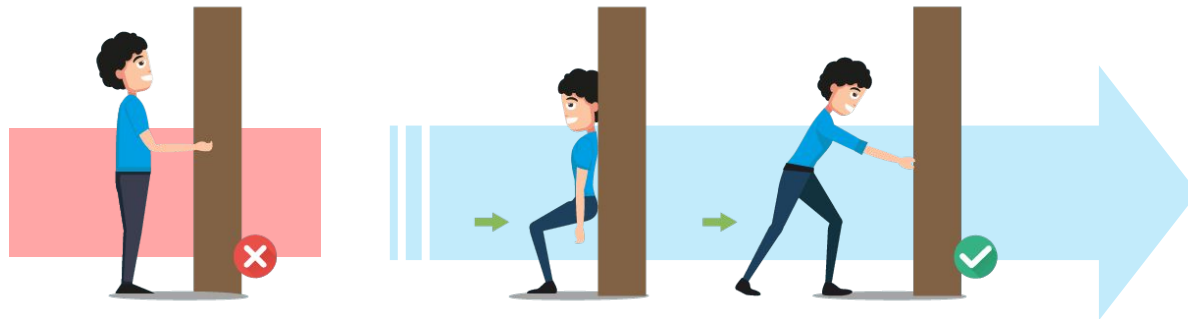


# Prevención ergonómica: manipulación de cargas

## Traslado de objetos (sin levantar peso)

**Empujar** es mejor que tirar

Aprovechar el peso del cuerpo



# Prevención ergonómica: manipulación de cargas

## Traslado de objetos (sin levantar peso)

Intentar colocarse frente  
al objeto

Usar una escalera o banqueta





Asepeyo, Mutua colaboradora con la Seguridad Social nº 151.