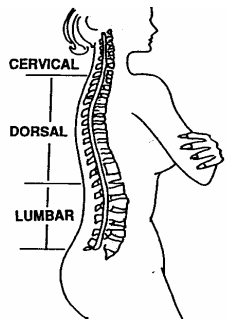


Introducción

La Columna Vertebral es el eje de nuestro cuerpo, es el envase óseo de la médula espinal y apoyo del cráneo.

Formada por la superposición de huesos llamados vértebras separadas por un cojín llamado Disco Inter. Vertebral que funciona como amortiguador. En un espacio formado entre 2 vértebras salen los nervios raquídeos que mandaran la información desde la medula espinal hacia el resto del cuerpo.



Las curvas normales de la columna se mantienen por el equilibrio de los músculos abdominales y glúteos junto con los músculos paravertebrales. La eficacia de estos músculos permite que una columna saludable cumpla con su misión de sostén y equilibrio de la

cabeza y el cuerpo con un mínimo de gasto de energía.

Problemas de Columna más frecuentes

Mala Postura y los hábitos posturales perjudiciales pueden ser la causa de serios problemas de columna ya que se van acumulando en el tiempo hasta que un día por tensión o contractura muscular se obliga a buscar una solución.

Prevenir es mejor que solucionar

Levantar un peso de 10 Kg. sin doblar las rodillas significa levantar 10 veces más el peso.

Alteraciones de las curvas normales

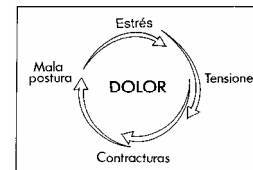
Vista de perfil se advierten 2 curvas en la columna, una en el cuello y otra en la cintura, entre ambas existe otra llamada dorsal. Estas curvas son normales y son necesarias para que la columna se mantenga equilibrada y flexible. Toda alteración de estas curvas traerá una anormal distribución del peso corporal lo que dará tarde o temprano dolores de espalda.

Así, la debilidad de los músculos abdominales provoca un aumento

exagerado de la curvatura lumbar ocasionando molestias. La desviación lateral de la columna o Escoliosis genera una alteración entre las fuerzas musculares de ambas mitades de la espalda ocasionando dolores.

Estrés y Tensión Muscular

Generalmente los dolores y tensiones musculares se deben a una combinación de factores como falta de sueño, hábitos posturales perjudiciales, poca actividad física sumado a problemas laborales y familiares.

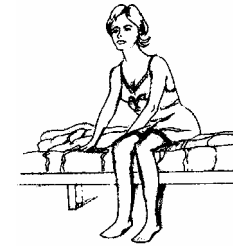


Las actividades en el Hogar y el cuidado de la columna

Comienza el día .Como levantarse

Una vez despiertos hacer ligeros movimientos de brazos y piernas , correrse al borde de la cama sacando

las piernas de a una por fuera de ese borde , ayudarse con las manos y codos hasta quedar sentada y por último pararse y caminar



Aseo Personal Bañarse preferentemente con ducha sobre alfombra antideslizante, se puede utilizar un banquito colocado dentro de la bañera y ducharse sentado.

El lavado de la cabeza puede hacerse en la misma ducha o arrodillado fuera de la bañera con una almohadilla debajo de las rodillas. Tener cuidado con el lavado en la peluquería por la extensión forzada del cuello.

Lavarse los dientes maquillarse, afeitarse puede ser un problemas para personas de más de 1,80 mts, por la baja ubicación del lavatorio. Si no es posible elevarlo, se aconseja colocar un apoyapié



Con respecto al peinado se recomienda no peinar los cabellos sobre los ojos porque obliga a inclinar la cabeza para ver mejor alterando la postura normal de la columna.

Trabajo en casa

El tendido de las camas debe hacerse de rodillas colocando un cojín debajo ellas. El barrido del piso se hará con escobillón empujando y no girando. Si utiliza aspiradora es conveniente que tenga ruedas y arrodillarse al pasarla debajo de los muebles. El mango de la aspiradora debe ser largo.

El colgado de la ropa debe hacerse con el tendedero a la altura del pecho.

Planchar sentado si se puede, de lo contrario colocar un apoyo pie en el piso y no prolongue el planchado por más de 20 minutos.

Para abrir o cerrar los cajones de los muebles bajos, debe agacharse doblando las rodillas.

En las compras en el supermercado utilizar carrito empujado con las dos manos y no arrastrarlo

Caminar con buena postura

Para que el caminar sea placentero y útil es importante cuidar la salud de los pies, por lo tanto es lógico hablar de los zapatos, que deben ser cómodos, livianos y de tamaño adecuado y que no tenga un taco más alto de 4 cm., las hormas deben ser amplias para permitir el libre juego de las articulaciones del antepié para evitar los tan temidos "juanetes".

Cuando se llevan objetos, portafolios, carteras, paquetes deben ser cambiados constantemente de mano.

Los estudiantes deben llevar sus mochilas colocadas en la parte media

de la espalda y no colgadas hacia un lado.

Caminar en forma relajada con ligera contracción de los músculos del abdomen con una respiración uniforme y coordinada.

Subir y Bajar Escaleras

Es conveniente colocar todo el pie incluido el talón en cada escalón. Siempre se requiere más coordinación para bajar que para subir.

Cuando exista un impedimento físico permanente o transitorio que altere el normal funcionamiento de las piernas, lo adecuado es subir apoyando la pierna sana y en cambio al bajar la pierna afectada será la que se apoye primero.

El uso de bastón debe ser llevado del lado sano

Viajar

Para subir a un auto lo primero es sentarse con las piernas fuera del vehículo y en un segundo movimiento se entran las piernas de a una. Para bajar se realizará exactamente al revés. Al colocar las manos en el volante los codos deben estar

ligeramente flexionados y los antebrazos marcar las 10 y 10 en un reloj imaginario.

Usar siempre el cinturón de seguridad. En los viajes prolongados se deben hacer paradas breves cada 2 horas de marcha y realizar pequeñas caminatas y ejercicios de brazos y piernas.

En Colectivo apoyar bien la espalda contra el respaldo y los pies firmemente apoyados contra el piso.

Si viaja parado debe separar las piernas ligeramente tomándose del pasamanos.

Trabajar sin dolor de espalda

La prevención de los problemas de columna se logrará con la adquisición de hábitos posturales saludables.

Al agacharse doblar rodillas, pies separados una pierna más adelante que la otra y acercar con las manos el objeto al cuerpo.



Al trasladar un objeto hacerlo pegado al cuerpo a nivel del abdomen.

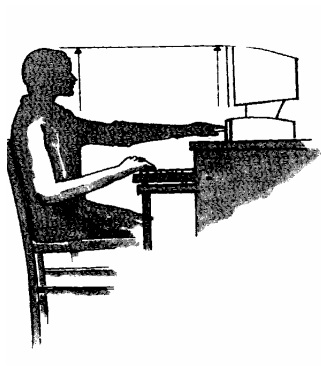
Para empujar objetos pesados lo ideal es colocarse de espaldas al objeto y recaer la fuerza en las piernas. Cuando el peso y el volumen sean muy grandes es conveniente que se levante entre dos o más personas.

Si quiere pintar una pared debe agregar al mango del pincel o rodillo una barra prolongadora que le permitirá alcanzar sin esfuerzos superficies que se encuentran más arriba de su cabeza.

Secretarias, Oficinistas, Escritores deberán realizar con cierta frecuencia movimientos mínimos de cabeza y hombros, realizar pequeñas marchas alrededor del escritorio. Se deben apoyar

los codos sobre el escritorio en un ángulo de 90° y con hombros relajados. Cuando se hable por teléfono es aconsejable cambiar constantemente de mano el tubo, y de ser posible utilizar equipos manos libres.

Cuando se utiliza computador es imprescindible que la posición del monitor sea frente a Ud. a la altura de sus ojos y a una distancia igual a la extensión de su brazo.



Cuando traspase texto evite rotar continuamente el cuello para leer colocándose el texto frente a Ud.

El asiento debe ser con respaldo fijo, sin rueditas y no será giratorio y provisto de un apoyapié.

Los Docentes eviten permanecer de pie durante mucho tiempo, y realicen caminatas cortas y sentarse cuando sea posible.

Por cada 30 minutos de Trabajo 2 minutos de Pausa

Entretención y Descanso

Para mirar TV, jugar cartas, tejer, coser es importante sentarse correctamente y en asientos adecuados.

Lo ideal es que el asiento posea apoyabrazos, de respaldo fijo a 100° respecto del asiento.

Para levantarse inclinarse hacia delante y hacer la fuerza con las piernas.

La Jardinería debe realizarse sentada sobre los talones o arrodillados.

Pasamos un tercio de nuestras vidas en la cama por lo tanto es muy importante un buen descanso nocturno. La cama debe tener un largo adecuado a la estatura de quien la utiliza con un ancho no menor de 80 cm. Colchón firme y flexible, de

preferencia de resorte para no deformarse en las zonas de mayor peso y flexible para adaptarse a las formas del cuerpo, colocado sobre un soporte semirrígido que puede ser enrejado o una base tipo BoxSpring, en cuanto a la almohada lo ideal es que tenga un espesor igual a la distancia desde el borde del hombro a la base del cuello.

La mejor forma para dormir es de lado con una almohada que mantenga la posición del cuello en el mismo eje que el resto del cuerpo.

Actividad física

Las alternativas que se describen a continuación son parte de un programa básico de gimnasia postural para la columna, seleccione del programa 6 ejercicios para formar su plan personal.

Realizar estos ejercicios sobre una colchoneta o frazada en el piso o sobre alfombra, en un ambiente cálido, sin ruidos molestos ni interrupciones externas.

Repetir cada movimiento 10 veces, por lo menos 3 veces por semana.

Movimientos

Acostado boca arriba sobre una manta con una almohada debajo de la cabeza y piernas flexionadas



1-Contrair los músculos del abdomen y los glúteos al mismo tiempo, mantener contracción hasta contar seis y aflojar. Repetir 6 veces.

2-Levantar apenas la cabeza y los hombros, los brazos acompañan en dirección a las rodillas (contar hasta seis en esta posición). Bajar los hombros y la cabeza hasta apoyarlos nuevamente. Repetir seis veces.

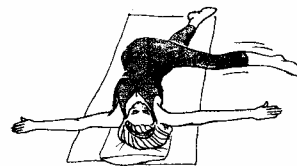


3-Levantar una pierna con la rodilla flexionada en dirección al abdomen. Abrazar la rodilla con ambos brazos. Realizar el movimiento alternando con la otra pierna. Repetir seis veces con cada pierna.



31

4-Elevar una pierna cruzándola por sobre la otra, llevándola hacia el costado opuesto. Regresar hacia la posición original. Tratar de no despegar las manos del piso. Realizar el movimiento alternando con la otra pierna. Repetir seis veces.



5-Estirar un brazo hacia atrás y alternar con el otro. Repetir seis veces.



6-Acostado boca abajo en el piso con un pequeño almohadón debajo del abdomen, brazos extendidos con las manos entrelazadas.

Levantar en bloque la cabeza y los hombros, mantener mentón pegado al cuello y contar hasta seis. Bajar.



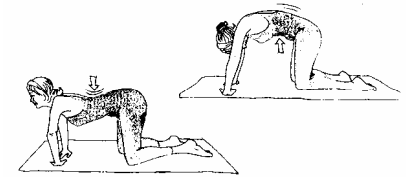
7-Levantar apenas una pierna con rodilla extendida. Contar hasta seis, bajarla. Realizar el movimiento alternando con la otra pierna.



8-El Gato, en cuatro patas en el piso, el peso del cuerpo distribuirlo

equilibradamente entre las manos y las rodillas.

Curvar la espalda contrayendo los músculos del abdomen y a la vez bajar la cabeza. Luego invertir el movimiento, es decir deprimir la espalda elevando la cabeza.



9-De pie, piernas separadas, brazos caídos a los costados del cuerpo.

Inclinar lateralmente el cuerpo hacia un lado, volver al centro y repetir hacia el lado contrario.



Movimientos de Cabeza y Hombros

Pueden ser realizados sentado, con la espalda bien apoyada en el respaldo del asiento o bien en posición de Buda sentado con las piernas cruzadas.

10-Decir NO con la cabeza girándola lentamente de un lado a otro y con los hombros relajados



11-Inclinar la cabeza hacia un costado y después hacia el otro con los hombros relajados.



12-Bajar la cabeza tratando de tocar el pecho con el mentón, subirla lentamente con hombros relajados.



13-Subir y bajar los hombros lentamente sin mover la cabeza.



14-inclinar la cabeza hacia la derecha y colocar la mano sobre la mejilla derecha ejerciendo una suave resistencia al movimiento.



15-Llevar la cabeza hacia el pecho y colocar la palma de una de las manos en la frente, ejercer una pequeña resistencia.

Recuerde que si mientras realiza algunos de estos ejercicios siente dolor debe suspender ese ejercicio por unos minutos para luego intentarlo de nuevo, si lo vuelve a sentir por segunda vez debe suspenderlo por ese día.

Frente a cualquier consulta o duda respecto a estos ejercicios no dude en escribirme.

Profesor Rodrigo Núñez Sandoval