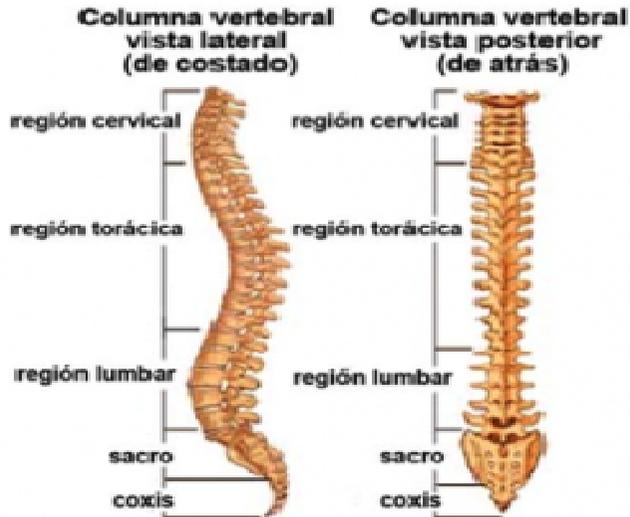


## Tener en cuenta para realizar ejercicios básicos

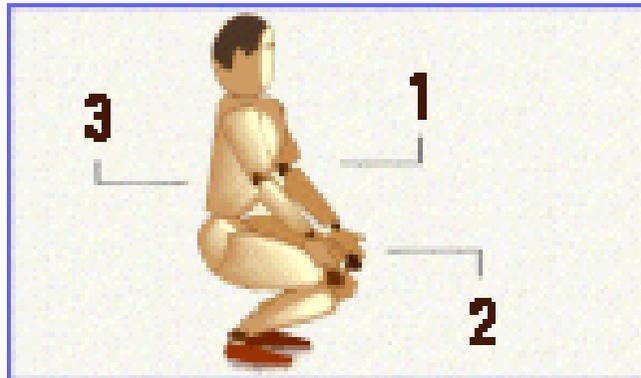
- Los ejercicios deben adaptarse a cada persona y patología.
- Aumentar las repeticiones y la resistencia de forma progresiva.
- Realizar los ejercicios de forma lenta y sin forzarla, evitando que aparezca dolor.
- Realizar los ejercicios coordinados con la respiración.



## CONSEJOS PRÁCTICOS DE HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMÍA:

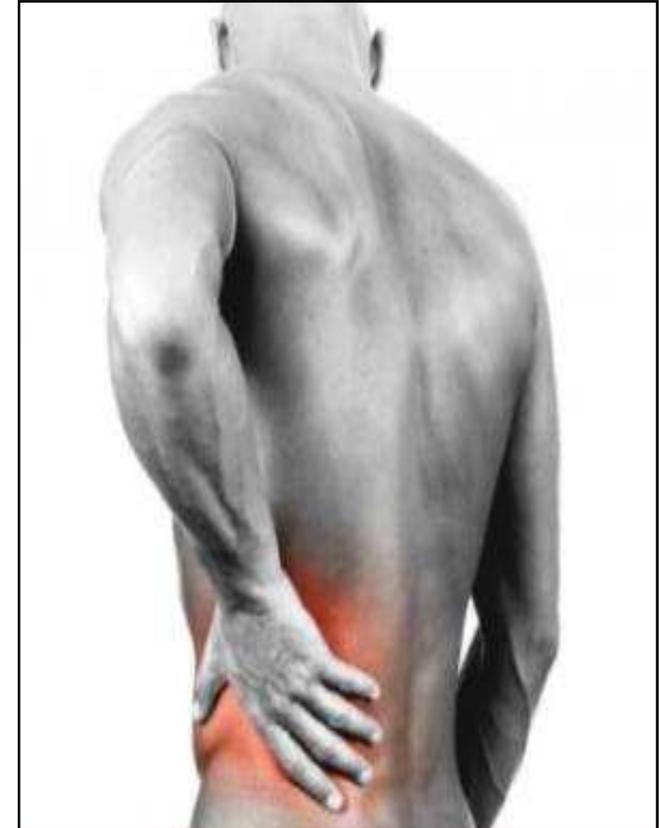
- Evitar estar demasiado tiempo en la misma postura, ir alternando las tareas. Las posiciones mantenidas hacen sufrir la columna.
- Evitar mantener la espalda en posiciones forzadas. Las curvas fisiológicas de la columna no deben aumentarse.

- Descansar entre varias tareas. No se deben realizar grandes esfuerzos, ni pequeños, que se mantengan en el tiempo.
- Tener el correcto espacio de trabajo, forzar las posturas no es adecuado.
- Cuando se camine, optar por una buena postura erguida.
- Si hay que agacharse para recoger cualquier objeto del suelo, se deben separar los pies para aumentar la base de sustento, y agacharse flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta. Cogarlo lo más cerca del cuerpo y levantarlo con la mínima participación de la espalda, haciendo la fuerza con las piernas. Por lo tanto antes de coger el objeto debemos asegurar la postura.



El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

# ERGONOMÍA E HIGIENE POSTURAL Y SUS NORMAS



[www.ugtbalears.com](http://www.ugtbalears.com)



Con la financiación de:  
AT 0013/2015



# ERGONOMÍA E HIGIENE POSTURAL Y SUS NORMAS

## Hay que considerar:

La espalda es una estructura robusta, formada por huesos resistentes y una musculatura potente, es frecuente que el dolor no se deba a una enfermedad de la columna vertebral, sino a un mal funcionamiento de la musculatura de la espalda y a la influencia de determinados factores de riesgo.

Hay factores como la edad y el embarazo, que determinan que riesgos pueden ser más relevantes y las principales medidas a adoptar para prevenir o evitar el dolor de espalda.

El dolor de espalda aparece por un mecanismo neurológico, normalmente desconocido, que causa dolor, inflamación y contractura muscular.

## ¿Qué es la higiene postural y la ergonomía?

Es el conjunto de normas que tienen por objetivo mantener la correcta posición del cuerpo, bien sea en posición estática o en movimiento, a la vez que evitar posibles lesiones o dolores, que permitan proteger principalmente la columna vertebral.

Para poder mantener posturas de trabajo adecuadas se requerirá tener conocimiento del entorno y mobiliario, en las condiciones en las que nos movemos (diseño de los puestos de trabajo, exigencias de las actividades, iluminación...).

## ¿Qué objetivos pretende la higiene postural?

Aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada posible, disminuyendo los riesgos de padecer problemas de espalda. Entonces diremos que **la finalidad de la higiene postural es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias.**

## ¿Qué se puede hacer si se siente dolor de espalda?

Debe consultar al médico y asumir las recomendaciones necesarias para el diagnóstico y tratamiento adecuados.



## Cuáles son los métodos de diagnóstico para el dolor de espalda?

La historia clínica (indicará los antecedentes, cómo apareció el dolor, dónde está ubicado, y los factores que lo han desencadenado), y la exploración física (que analiza las posturas y movimientos que desencadenan el dolor o lo agravan), y sólo en contadas ocasiones serán útiles pruebas como radiografía o análisis de sangre, resonancia magnética y pruebas neurofisiológicas.

Hay que determinar si se trata de un dolor debido a un problema de la propia espalda, o una enfermedad general que se está manifestando en la espalda, si hay signos de que algún nervio se encuentre oprimido y a qué se debe la causa concreta del dolor, con la finalidad de aplicar el tratamiento adecuado, con la urgencia que el caso requiera.

## ¿Se pueden adquirir habilidades para proteger la espalda?

La Higiene postural, puede evitar la sobrecarga de la espalda, y por ello, disminuir la degeneración de su estructura y el riesgo de que aparezcan crisis dolorosas. Además, mientras dura el dolor, es conveniente saber cómo proteger la espalda al adoptar las posturas y realizar los esfuerzos cotidianos encaminados a facilitar la realización de la actividad diaria.

**La higiene postural enseña a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro para la espalda,** conviene conocerlas para que cada persona pueda decidir si son importantes en su caso, y si es afirmativo, si puede aplicarlas, pero no hay que olvidar que es importante además para mantenerse físicamente activo/a y hacer los ejercicios necesarios para tener una musculatura resistente, coordinada y entrenada.

## ¿Existen tratamientos para el dolor de espalda?

Existen varios tratamientos, pero la mayoría nunca se han evaluado científicamente y pocos de los que lo han sido, han demostrado ser verdaderamente eficaces, se usan simplemente porque se han utilizado siempre, sin que existan datos científicos que demuestren su valía.

Algunos tratamientos están encaminados a tratar episodios dolorosos y otros a disminuir el riesgo de padecerlos o acelerar la recuperación de la movilidad.