

CONCEPTOS BÁSICOS PARA PROTEGER SU COLUMNA LUMBAR

1. PIENSE
2. MANTENGA SU COLUMNA PLANA
3. MANTENGA SU COLUMNA DERECHA
4. USE SU COLUMNA LO MENOS POSIBLE

1. PIENSE

¿Qué? Antes de comenzar cualquier actividad, piense que su columna debe protegerse.

Cama: debe tener un colchón firme (no duro)

Sillas: siempre usar una con soporte lumbar, si no la tiene, colocarse un pequeño almohadón entre el respaldo y la cintura.

No cargue objetivos pesados, arrástrelos si es posible.

No levante objetos del piso doblando su espalda, use sus rodillas y manos para ponerse en cuclillas tomándose de sillas, puertas, etc.

Siempre utilice la escalera o un banquito pequeño para alcanzar objetos que están por encima de su cabeza.

Siempre sentado, levante los pies para ponerse o atarse los zapatos, si no puede utilice un calzador de mango largo.

2. MANTENGA SU COLUMNA PLANA

¿Cómo? Ponga la cola dura, contrayendo al mismo tiempo los músculos glúteos y los abdominales metiendo un poco la panza adentro antes de iniciar movimientos peligrosos (control pelviano).

¿Cuándo? Acostado: colóquese una almohada pequeña debajo de las rodillas cuando está boca arriba y entre las piernas cuando duerme de costado.

Sentado: Mantenga las rodillas un poco más altas que su cintura, usando un apoyo para pies (taburete)

Parado: contraiga los glúteos y abdomen (control pelviano), busque en lo posible, apoyarse en una pared o columna o algún escalón en el piso para levantar en forma alternativa los pies.

3. MANTENGA SU COLUMNA DERECHA

¿Cómo? Si es posible, mueva toda la columna (torso) como una unidad.

¿Cuándo? Acostado: rote sobre la cama como un bloque con las rodillas flexionada y si quiere ayúdese con las manos o brazos.

Sentado: recuerde usar una pequeña almohada en la cintura si no tiene un buen respaldo. No use sillones bajos y blandos, busque siempre sillones con apoya brazos y úselos para levantarse.

Parado: evite todo movimiento que implique torsiones (en espiral) en su columna, trate de girar siempre sus pies cuando algo que usted quiere alcanzar está atrás o al costado.

4. USE SU COLUMNA LO MENOS POSIBLE

¿Cómo? Siempre use primero sus brazos y piernas para iniciar o asistir algún movimiento.

¿Cuándo? Evite levantar objetos pesados del piso, pida ayuda y si no queda otro remedio, acérquese lo más posible, doble las rodillas y levántelo con cuidado de no doblar la espalda ni rotara.

Siempre es mejor empujar que levantar.

Evite guardar objetos en estantes muy altos, si tiene que hacerlo, tenga a mano siempre algún banquito petiso para subirse.

