

Cuidar la columna lumbar

► En general, cal evitar el sobreprés, sobretot l'excés de panxa, que carrega molt la columna. També cal fer exercici suau de forma habitual.



► No hem de mantenir una mateixa postura molta estona (a la feina, al sofà, al llit,...).

► Quan ens girem, cal fer-ho girant tot el cos i no retorçar l'esquena.

► Quan estem drets, cal que pensem a vascular la pelvis, tirant la cintura cap enrera.



► Si hem d'estar drets una estona, va bé posar un peu sobre un tamboret (o un armari de cuina obert, o un prestatge a la feina,...) i anar canviant de peu.

► Cal que portem sabates còmodes i evitem els talons alts.

► Per rentar-nos, fer els llits, posar la rentadora i tot el que normalment fem "inclinats", també ho hem de fer amb l'esquena recta i els genolls doblegats.



► És millor girar les cames a la vegada que torçar el tronc



► Per agafar pesos (nens, objectes,...) hem de doblegar els genolls, mantenir l'esquena el més recte possible i agafar el pes a prop del nostre pit. Si hem d'aixecar o moure coses que pesin molt, és millor que demanem ajuda i que ens posem una faixa de veta adherent.



► És millor portar la compra en el carret cap endavant (com un cotxet de nens).

► Al llit: hem de dormir en un matalàs còmode i amb un coixí no massa alt. Les postures recomanades són de costat en posició fetal (les dues cames flexionades) o posició de flamenc (una cama flexionada i una estirada) o cara amunt amb les cames doblegades i un coixí sota els genolls

► Per aixecar-nos del llit ens posarem primer de costat mirant cap a la vora del llit, després deixarem caure les cames i, finalment, seurem al llit.

► Si fem feina d'oficina: cal posar la pantalla de l'ordinador a l'alçada dels ulls, la cadira ha de ser baixa perquè toquem bé de peus a terra i millor si posem un reposapeus, cal seure reposant bé l'esquena, millor si tenim reposabraços, i que la taula quedi a l'alçada dels colzes.



Cuidar la columna lumbar

▶ En general, hay que evitar el sobrepeso, sobre todo el exceso de barriga, que carga mucho la columna. También hay que hacer ejercicio suave de forma habitual.



▶ No hay que mantener una misma postura mucho rato (en el trabajo, en el sofá, en la cama,...).

▶ Cuando nos giramos, debemos hacerlo girando todo el cuerpo y no torcer la espalda.

▶ Cuando estamos de pie, hay que vascular la pelvis, echando la cintura hacia atrás.



▶ Si tenemos que estar de pie un rato, va bien poner un pie encima de un taburete (o un armario de cocina abierto, o una estantería en el trabajo,...), e ir cambiando de pie.

▶ Debemos llevar zapatos cómodos y evitar tacones altos.

▶ Para lavarnos, hacer las camas, poner la lavadora y todo lo que normalmente hacemos "inclinados", también lo tenemos que hacer con la espalda recta y las rodillas dobladas.



▶ Es mejor girar las piernas a la vez que torcer el tronco.

▶ Para coger pesos (niños, objetos,...) hay que doblar las rodillas, mantener la espalda lo más recta posible y coger el peso cerca de nuestro pecho. Si tenemos que levantar o mover cosas que pesen mucho, es mejor que pidamos ayuda y que nos pongamos una faja de veta adherente.



▶ Es mejor llevar la compra con el carro hacia delante (como un cochecito de niños).

▶ En la cama: tenemos que dormir en un colchón cómodo y con una almohada no demasiado alta. Las posturas recomendadas son de lado en posición fetal (las dos piernas flexionadas) o posición de flamenco (una pierna flexionada y una estirada) o de cara hacia arriba con las piernas dobladas y un cojín debajo de las rodillas.

▶ Para levantarnos de la cama nos pondremos primero de lado mirando hacia el borde de la cama, después dejaremos caer las piernas y, finalmente, nos sentaremos en la cama.

▶ Si hacemos trabajo de oficina: hay que poner la pantalla del ordenador a la altura de los ojos, la silla tiene que ser baja para que toquemos bien de pies al suelo y mejor si ponemos un reposapiés; hay que sentarse apoyando bien la espalda, mejor si tenemos apoyabrazos, y que la mesa quede a la altura de los codos.

