

## CONSEJOS SOBRE HIGIENE POSTURAL

# Columna sana

676.91.47.47

[www.columna-sana.com](http://www.columna-sana.com)

Álex Monasterio Uría



Incorrecto



correcto

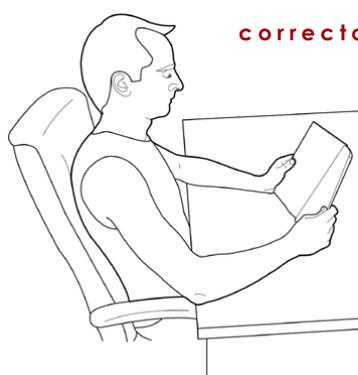
Al sentarse delante de una mesa de trabajo o estudio hay que procurar:

- Mantener el sacro (la zona más baja de la columna) pegado al respaldo para evitar el deterioro de los discos vertebrales lumbares. Al sentarse en el sofá también tendremos en cuenta este aspecto.
- Apoyar los codos y antebrazos sobre la mesa de trabajo para evitar la sobrecarga de la musculatura cervical.
- Colocar la cabeza algo retrasada evitando desplazarla hacia delante para evitar el sobreesfuerzo de la musculatura cervical.

Incorrecto



correcto



Incorrecto



Cuando queramos leer:

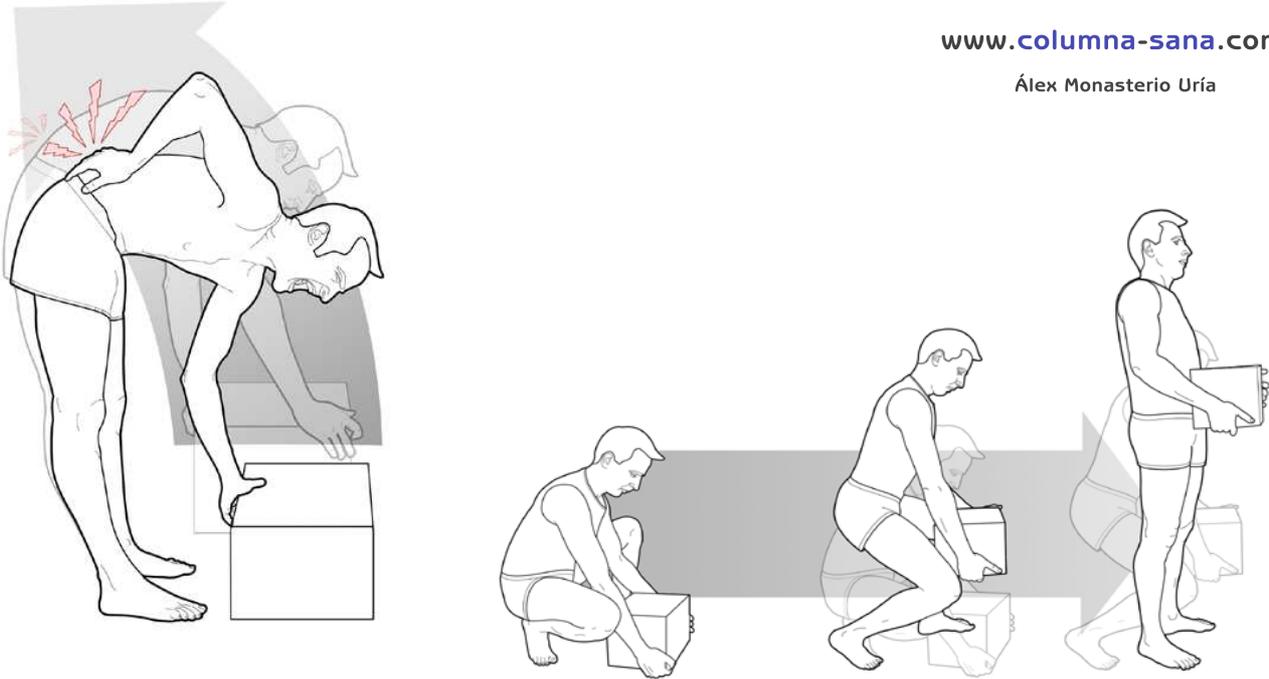
- No inclinar la cabeza hacia adelante para acercarnos a la lectura si no que acercaremos la lectura a nosotros sujetándola con la mano. De esta manera evitaremos el sobreesfuerzo de la musculatura cervical.
- Para leer tumbado, habrá que evitar forzar las cervicales (tal y como aparece en el dibujo) procurando colocar diferentes cojines en pendiente progresiva desde la parte baja de la espalda hasta la cabeza. De lo contrario los discos vertebrales cervicales se deteriorarán.

# Columna sana

676.91.47.47

[www.columna-sana.com](http://www.columna-sana.com)

Álex Monasterio Uría



Al dirigirse al suelo, ya sea para recoger un objeto pesado o ligero:

- Evitar flexionar la columna vertebral ya que es un movimiento muy agresivo para los discos vertebrales de la región lumbar. En su lugar es conveniente flexionar las rodillas manteniendo la columna lo más enderezada posible.



correcto



Incorrecto

- Procurar dormir boca arriba o de lado. Dormir boca abajo es del todo desaconsejable.
- Utilizar una almohada delgada, ideal para dormir boca arriba, y doblarla sobre si misma para duplicar el grosor en caso de que querer colocarse de lado.
- La cabeza tiene que quedar en línea con la columna (horizontal) y habrá que evitar que ésta esté inclinada hacia arriba o hacia abajo.

# Columna sana

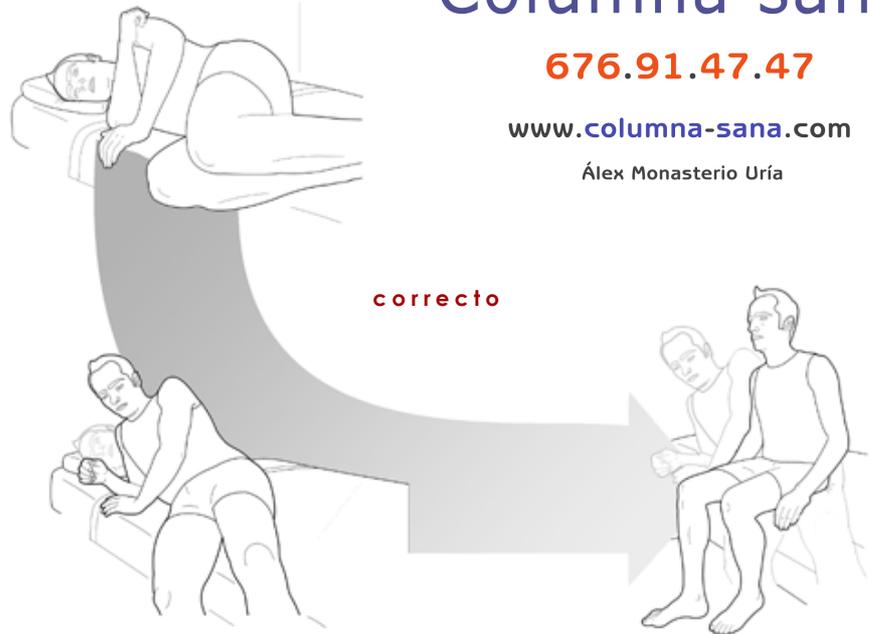
676.91.47.47

[www.columna-sana.com](http://www.columna-sana.com)

Álex Monasterio Uría



**Incorrecto**



**correcto**

Al levantarse de la cama:

- Evitar incorporarse directamente flexionando la columna vertebral.
- Antes de incorporarse, ponerse de lado en la cama (dejando las rodillas algo salidas) y, una vez en esta posición, dejar caer los pies a la vez que nos impulsamos con la mano y el codo.
- Seguir el proceso inverso al tumbarse en la cama.



**correcto**



**Incorrecto**



- Llevar el peso repartido en ambas manos (compra) u hombros (mochila).
- No dejar caer los hombros hacia delante (sobreesfuerzo muscular y perjuicio discal) ni hacia atrás (se comprimen las vértebras lumbares).