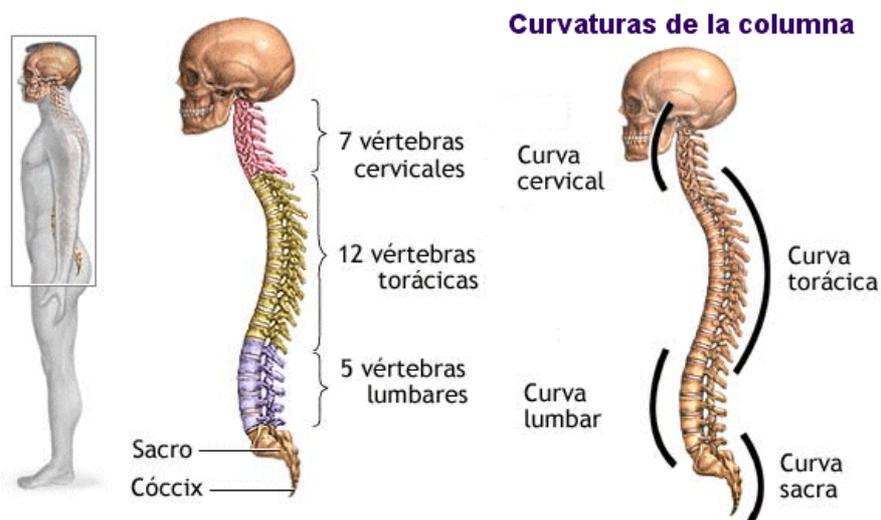


La Columna Vertebral

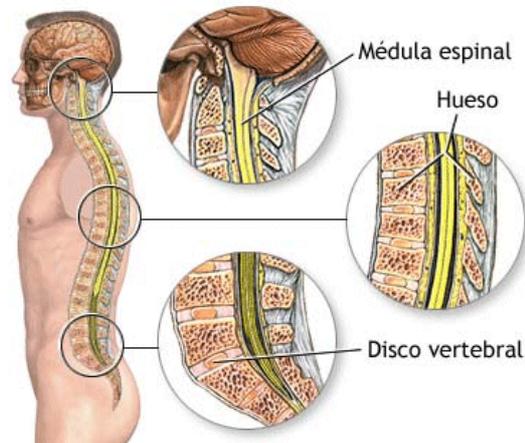
- Más del 80% de la población manifiesta tener o haber tenido dolor en espalda.
- Es una de las causas mas frecuentes de incapacidad en el trabajo.
- Origen fuera del trabajo.
- Recuperación lenta.



Hay cuatro curvaturas naturales en la columna vertebral: cervical, torácica, lumbar y sacra. Las curvaturas junto con los discos intervertebrales, ayudan a absorber y distribuir el esfuerzo que se presenta por las actividades diarias como caminar o por actividades más intensas tales como correr y saltar.

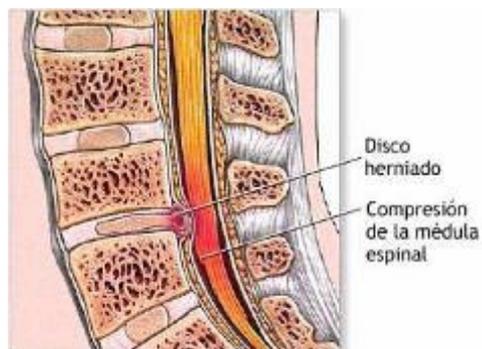
Funciones

- Soporte estructural al tronco.
- Rodea y protege la médula espinal.
- Proporciona puntos de unión para los músculos de la espalda y para las costillas.
- Los discos vertebrales, absorben los impactos durante actividades, como caminar, correr y saltar.
- Permite la flexión y extensión.

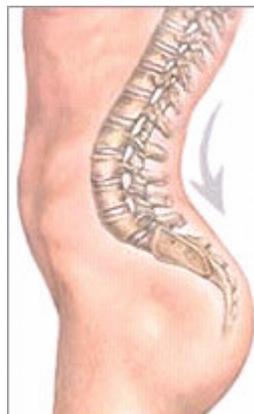


Padecimientos frecuentes

- Hernia de disco



- Lordosis



- Escoliosis



- Cifosis

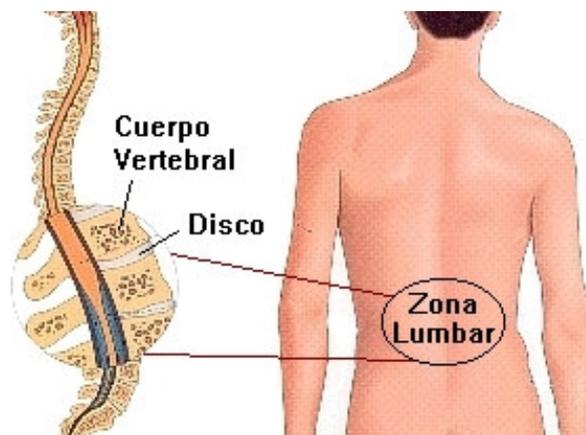


Padecimientos frecuentes

- Lumbalgia
- Torceduras
- Distensión
- Fracturas

Zona Lumbar

- Parte de la columna que recibe la mayor carga e impacto.



Causas de lesión

- Mantener la misma posición por tiempo prolongado.
- Adoptar posturas que aumentan las curvas fisiológicas.
- Realizar grandes esfuerzos.
- Realizar movimientos repetitivos.
- Realizar movimientos bruscos
- Adoptar posturas forzadas.

Otros Factores



INCORRECTO



CORRECTO

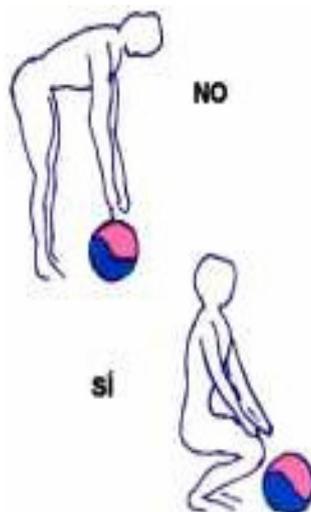
- La frecuencia con que levanta algo.
- Si te agachas o te tuerces al levantar objetos pesados.
- La altura a la que vas a levantar el objeto.
- Si mantienes el objeto alejado de ti al levantarlo.
- Por cuanto tiempo levantas o sostienes el objeto.

Medidas a Implementar

- Alternar las tareas que requieran posiciones estáticas con tareas en movimiento.
- Repartir la tarea en varios días.
- Intercalar períodos de pequeños descansos entre tareas.
- Modificar el entorno o mobiliario sí es necesario.

Medidas Posturales

- De pie o al caminar:
 - Poner siempre un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición.
 - Mantenerse en movimiento si se cuenta con espacio.
 - Caminar con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos.
 - Usar zapatos cómodos de tacón bajo.
 - Para recoger algún objeto del suelo flexionar las rodillas y mantener las curvaturas de la espalda.



- Para realizar actividades con los brazos, hacerlo a una altura adecuada.
- Evitar las posturas demasiado erguidas (militar) o relajadas de la columna.
- Espalda erguida y alineada:
 - Rodillas en ángulo recto con las caderas.
 - Apoyar la espalda.
 - Alinear oreja hombro y cadera para que la zona dorso-lumbar este apoyada al respaldo
- Sentado:
 - Las mesas de trabajo delante, hemos de procurar que éstas estén próximas a la silla.
 - Evitar mesas bajas.
 - Evitar asientos blandos, que no tengan respaldo y/o aquéllos demasiado grandes o pequeños.
 - Evitar sentarse en el borde del asiento.
- Levantar y transportar pesos:
 - Para recoger algo del suelo, agacharse flexionando las rodillas, y manteniendo la espalda recta.
 - Levantar los objetos a la altura del pecho .
 - Para transportar pesos, lo ideal es llevarlos pegados al cuerpo
 - Evitar flexionar la columna con las piernas extendidas, llevar los objetos muy retirados del cuerpo, echar todo el peso en un mismo lado del cuerpo y girar la columna cuando sostenemos un peso.
 - Empujar, no jalar. La forma correcta de empujar es con un pie delante del otro



- Levantarse o sentarse de una silla:
 - Apoyar las manos.
 - Desplazarse hacia el frente, retrasando uno de los pies e impulsarnos.
 - Para sentarse, usar también los apoyos y dejarse caer suavemente.

Medidas Preventivas

- Realizar actividades físicas.
- Evitar el sedentarismo.
- Realizar Mejores Posturas.
- Realizar programa de ejercicios (previos al trabajo).
 - Elasticidad.
 - Potencia.
 - Resistencia
- Utilizar ayudas mecánicas en levantamientos muy pesados (Grúas, Montacargas, etc.).
- Saber pedir ayuda.
- Evitar periodos prolongados de levantamiento de cargas pesadas.

Faja Lumbar

El más grande estudio realizado por el Instituto Nacional de la Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) y el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), no encontró evidencia de que los cinturones para la espalda reduzcan las lesiones o dolores en espalda

Ejercicios para fortalecer la zona Lumbar

- Recargar cadera – hombros en pared.
- Separar los pies de la pared y mantenerlos juntos.
- Deslizarse tomando posición de cuclillas, sin despegar la espalda de la pared.
- Mantener la posición 10 segundos.
- Incorporarse sin despegar la espalda de pared.



- Recostarse boca arriba.
- Levantar las piernas doblando las rodillas hacia el pecho haciendo fuerza con los glúteos y el abdomen sin hacer esfuerzo con el cuello.
- Mantener la posición 10 segundos.
- Volver a la posición original.



- Colocarse sobre rodillas y manos.
- Estirar espalda doblando las rodillas y estirando las manos lo mas posible.
- Posteriormente regresar a la posición original.

