

## COMO SENTARNOS DE LA FORMA CORRECTA

Uno de los factores más importantes que influye en la aparición y provocación de dolor lumbar en los trabajadores es sentarse con la espalda hundida en forma de C (cifótica).



¿Os habéis preguntado cuántas horas al día estáis sentados por ejemplo delante del ordenador, en el coche, etc?

¿De qué manera estáis sentados? ¿Tenéis las piernas cruzadas? ¿Los pies os tocan al suelo?

¿Cómo está posicionada la cabeza respecto al resto de la espalda? ¿Quizás por delante?

¿Está la zona lumbar hundida en forma de C (cifótica)?

¿Los hombros están elevados, crispados aumentando la tensión en los trapecios?

Ya sé que no es fácil contestar porque no tengo ojos en la espalda y nos faltaría entrenar más la propiocepción (que será otro post que haré más adelante). Pensar que si cada día nos hiciésemos estas preguntas estaríamos siempre sentados igual y con las mismas tensiones musculares.

La pérdida de la curva normal lumbar (lordosis) es un peligro de salud para la espalda y causa de muchas bajas laborales.

¿Por qué?

Se reduce la actividad de los abdominales profundos que nos ayudan a dar estabilidad (estos músculos hacen de faja natural del cuerpo cuando hacemos un mal gesto evitando dolores lumbares).

La presión dentro del músculo aumenta por 10 (cuanto más presión implica más tensión muscular y dolor de espalda).

La presión del disco intervertebral de pie es de 70 kg. y sentado es de 210 kg. (sufre más la espalda cuando estamos sentados que de pie). Este dato muchos trabajadores no lo saben y es muy importante.

Los músculos se deforman a los 20 minutos cuando estamos mal sentados con las lumbares hundidas y se necesitan 40 minutos para volver a recuperar la forma original.

El riesgo de padecer hernia discal se multiplica por 3 en la gente que se pasa sentado más de la mitad de su jornada laboral.

¿Cómo nos tendríamos que sentar?



El ordenador debe estar delante de nosotros o como mucho 35 ° hacia un lado con una mesa en forma de L, pero nos deberíamos mover en bloque para evitar hacer torsiones (rotaciones de tronco y de cuello).

Ajustar el brillo de la pantalla lo más bajo posible y el contraste lo más alto posible. No es aconsejable una ventana trasera.

La distancia entre el principio de la mesa y el teclado como mínimo debe ser de 10 cm con el teclado y el ratón a la misma altura. Os dejo un link con ratones ergonómicos para proteger las muñecas.

La postura de la cabeza no debe estar por delante del resto de la espalda. La distancia ojos-pantalla debe estar entre 40-60 cm, a más, la parte superior de la pantalla horizontal a la altura de nuestra mirada (si está un poco más abajo no pasa nada, nunca debe estar más alta).

El detalle del reposapiés si no llega con los pies en el suelo y no cruzar las piernas.

En la zona lumbar se podría poner una almohadilla sino hay apoyo lumbar. Nos hemos de sentar sobre toda la superficie de la silla. También existe la posibilidad de poner una cuña de ortopedia para descargar las lumbares.

Tener los hombros relajados, que no suban hacia el techo, porque tensionaríamos los trapecios.

Aunque esté bien sentado no pasar más de una hora con la misma postura (hacer pausas de 5' cada hora).

Recomendación: para relajar la musculatura de la nuca, durante las pausas, me puedo hacer un masaje apretando fuerte con los dedos durante 2-3 '. No apretar en medio de las vértebras sino hacia los lados (notaréis escalofríos en los brazos).

A nivel de la fatiga visual os daré unos consejos:

Recordar la ubicación de la pantalla a la altura adecuada y la distancia ojos-pantalla entre 40-60 cm, además, mantener la pantalla limpia.



Hacer pausas de 5' cada hora.

Ejercicios oculares:

- a) Desviar la mirada de la pantalla; fijar un objeto lejano y sin mover la cabeza: mirar lejos hacia la derecha-izquierda y luego hacia arriba-abajo (10 veces cada movimiento).
- b) De vez en cuando cerrar los ojos para relajar la visión durante 1'.
- c) Parpadear durante un rato para lubricar los ojos y prevenir la sequedad.

Os dejaré unos cuantos consejos más específicos para los trabajadores que se pasan muchas horas conduciendo:

No conducir más de 2 horas seguidas.

Los expertos recomiendan coger el volante a las 10 horas y 10 minutos con los brazos ni muy estirados ni demasiado flexionados, además, los hombros relajados.

El respaldo inclinado 20° hacia atrás y sentarse sobre toda la superficie del asiento con las lumbares bien apoyadas en el respaldo. Nos podemos poner un cojín (se debe evitar la espalda hundida en forma de C).

No ponerse nervioso porque inconscientemente apretaré más el volante y aumentará la tensión de la espalda (sobre todo a nivel de los trapecios). Cuando aumenta la tensión nerviosa automáticamente aumenta la tensión muscular, siempre va ligado psíquico-físico.

Quiero hacer una reflexión final:

El cuerpo está genéticamente diseñado para moverse (vivir es moverse). Somos personas sedentarias. Hacemos poco deporte y cuando nos decidimos no somos constantes, nos tendríamos que plantear seriamente hacer algún tipo de actividad física.

---

Fuente: <https://prevencionar.com/2020/08/03/como-sentarnos-de-forma-correcta/>