

ANEXO 2.1- HIGIENE POSTURAL EN LA VIDA DIARIA

LEVANTARSE DE LA CAMA

NUNCA debes sentarte directamente en la cama

Forma correcta:

- Colócate **de lado de más cerca posible del canto de la cama**
- **Saca las piernas** fuera de la cama, a la vez que **con ayuda del codo** que queda más cercano al canto de la cama se apoya para ayudar a incorporar el tronco.
- **Con ayuda del otro brazo terminar de incorporar el tronco** hasta quedar sentado al borde de la cama.

ASEO PERSONAL

EVITA SIEMPRE la inclinación de tronco hacia delante con extensión de rodillas, ya que esta postura resulta muy perjudicial para la espalda.



Forma correcta:

- **Frente al lavabo:** si necesitas inclinarte hacia delante, mantén siempre las **rodillas algo flexionadas** a la vez que **una de las piernas** está por **delante de la otra** (en "posición de dar un paso").
- **Mientras el aseo en el lavabo:** puede apoyar las manos sobre el lavabo para descargar el peso que se ejerce sobre la espalda.

Correcto



Incorrecto

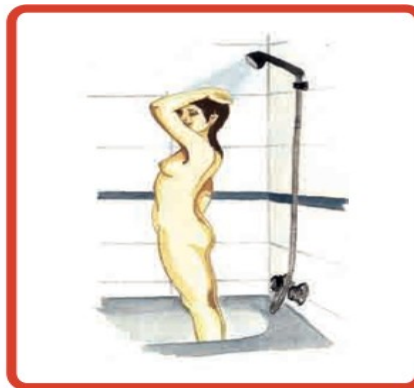


- **Si te estás duchando:** mantén la espalda recta, sin inclinación hacia delante y flexiona ligeramente las rodillas, mirando hacia el lugar donde esta colocada la ducha. Así evitarás una hiperlordosis en la columna vertebral.

Correcto



Incorrecto



CÓMO CARGAR PESO

NUNCA inclines el tronco con las piernas en extensión ni gires con el peso separado de su cuerpo

Forma correcta

- Mantén la espalda recta.
- Flexiona las rodillas y caderas
- Sujeta el peso lo más cerca posible de tu cuerpo.
- Mientras realizas el esfuerzo de elevación del peso, pasa tus piernas de flexión a extensión. Evita realizar este esfuerzo con la espalda inclinada.

Correcto



Incorrecto



TAREAS DOMÉSTICAS

Las tareas domésticas suponen un gran esfuerzo para la espalda. Siempre debes protegerla para evitar que se sobrecargue.



