

# HIGIENE POSTURAL



Para aliviar tensiones en la columna.

Para mantener la curvatura natural de la columna.



Para fortalecer la espalda.

Realizar ejercicios para fortalecer la zona cervical.



Para relajar la musculatura de la espalda.

## CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DORSOLUMBARES EN EL SECTOR SOCIO SANITARIO

**“El esfuerzo conjunto de empresarios y trabajadores permitirá una reducción de las lesiones de espalda, en beneficio de todos.”**



# GUARDA TU ESPALDA



# ES EL EJE DE TU VIDA

## CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LESIONES DORSOLUMBARES EN EL SECTOR SOCIO SANITARIO



## APRENDE A CUIDAR TU ESPALDA

La espalda está formada por un complejo sistema músculo-esquelético que le permite soportar el peso de nuestro cuerpo, al tiempo que le da flexibilidad y hace posible el movimiento.

El eje central de la espalda es la columna, constituida un conjunto articulado de vértebras que se unen por discos intervertebrales. Esta estructura se completa con ligamentos, músculos y tendones.

Además de su función de soporte, la columna vertebral sirve también de protección de la médula espinal, de la que parten numerosas ramificaciones nerviosas para distintas partes del cuerpo.

- Zona Cervical (7 vértebras).
- Zona dorsal (12 vértebras).
- Zona Lumbar (5 vértebras).

### INFORMACIÓN SOBRE LOS PROBLEMAS DE LESIONES DE ESPALDA

La columna vertebral es el eje central de nuestro cuerpo y está sometido a requerimientos mecánicos.

Las molestias en la espalda constituyen una de las dolencias más frecuentes entre los trabajadores del sector socio-sanitario. generalmente, las lesiones en la columna son causadas por hábitos incorrectos para la realización de movimiento de pesos y a posturas inadecuadas.

El Dolor es el síntoma principal que nos avisa de los problemas de espalda. Este dolor puede originarse en los tejidos blandos, en el hueso, en el disco intervertebral o en los nervios. Si persisten las causas del problema y no se toman medidas preventivas, las molestias se pueden hacer crónicas y llegar a ser invalidantes.

Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos mayores de los que están preparados para soportar o si son muy repetitivos. Estos sobreesfuerzos son frecuentes durante las movilizaciones de residentes, sobre todo cuando éstas se realizan sin ayudas mecánicas o de forma inadecuada.

Conocer las técnicas correctas de movilización de residentes hace más fácil el trabajo, proporciona mayor seguridad al anciano y evita lesiones entre el personal que lo atiende. ☐

## TÉCNICAS PARA LA MOVILIZACIÓN CORRECTA DE RESIDENTES



Flexionar las rodillas para evitar curvar excesivamente la espalda.



Procurar mantener la espalda recta.

Procurar que la mayor parte del peso lo soporten las piernas adoptando la postura adecuada.



Sujetar adecuadamente al residente para evitar sobreesfuerzos.



Realizar las tareas con la ayuda de compañeros.



Preparar adecuadamente al residente para su movilización.



Procurar que el mayor esfuerzo lo soporten las piernas.

