



PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

ESPALDA

12 Normas

1 Al levantar objetos pesados no doble la espalda, doble las rodillas.



2 Reparta el peso de forma equilibrada en ambos brazos.



3 Acerque los objetos pesados al cuerpo.



4 Cuando permanezca de pie cambie la postura frecuentemente.

5 Utilice escaleras o taburetes para alcanzar objetos por encima de sus hombros.

6 No gire el cuerpo para alcanzar un objeto es mejor desplazarse con las piernas.

7 Al sentarse procure tener las rodillas más altas que las caderas (es útil un reposapiés),trate de levantarse de su silla, como mínimo, cada 2 horas y camine.



8 Descanse sobre un colchón duro 8 horas al día. La postura más adecuada es dormir de lado, con las piernas ligeramente flexionadas.

9 Haga ejercicio físico de forma regular. Fortalezca los músculos abdominales y lumbares. La natación y la bicicleta elíptica son buenos deportes para la espalda. Contraindicados los deportes de impacto (Correr , fútbol , baloncesto...) y los que implican giros (Golf).



10 Lleve zapatos cómodos de tacones moderados (1.5 - 3 cm), camine erguido y con la cabeza levantada.



11 Evite el sobrepeso y mantenga una dieta equilibrada.



12 Evite el estrés y mantenga una actitud positiva.

