

## Higiene postural y plan casero para el cuidado articular.

Normas y actividades encaminadas a mantener una posición adecuada de las partes del cuerpo en un momento determinado.





Índice

• Higiene postural	pag. 03
• Dolor en columna condiciones laborales	pag. 04
• Ejercicios de flexibilidad para el cuello.	pag. 05
• Pasos para levantar una carga.	pag. 06
• Posición sedente.	pag. 07
• Posicionamiento durante la marcha.	pag. 07
• Posicionamiento al dormir.	pag. 08
• En el calzado.	pag. 10
• Tendido de cama	pag. 10
• Trapear o barrer.	pag. 11
• Al limpiar vidrios grandes o pequeños.	pag. 11
• Al lavar platos.	pag. 12
• Al ir de compras.	pag. 12
• Al mantenerse demasiado tiempo de pie.	pag. 13
• Organizar y sacar la ropa de la lavadora.	pag. 13
• Ejercicios de fortalecimiento para las manos.	pag. 14
• Recomendaciones cuidado de rodillas y hombros.	pag. 15

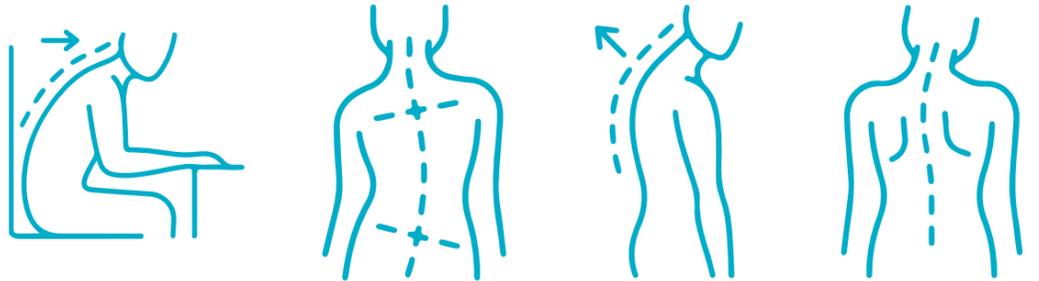


## Higiene postural:

Normas y actividades encaminadas a mantener una posición adecuada de las partes del cuerpo en un momento determinado.

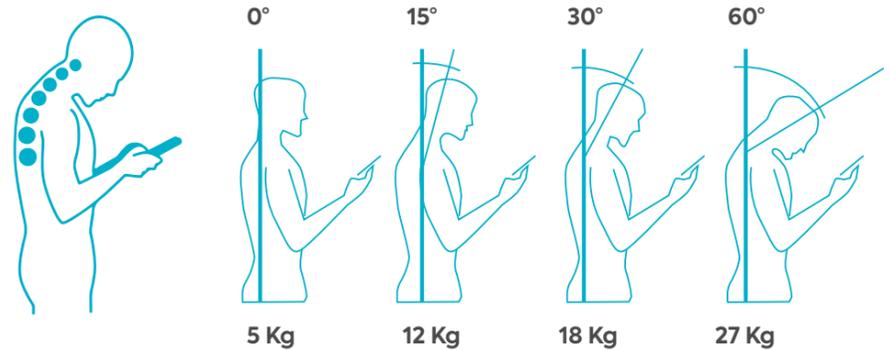
La postura es el resultado de la posición de las diferentes articulaciones del cuerpo mantenida por nuestros músculos, sirviendo como base para el movimiento.

### Causas del dolor cervical



### Lo que hay que evitar

Presión que soporta la columna según el ángulo de inclinación de la cabeza



**En la sala**  
Sentarse en un sillón y apoyar la laptop sobre las piernas cruzadas puede afectar la normal circulación sanguínea.



**En la habitación**  
Poner almohadones sobre la cama no alcanza no se logra en los 90° recomendados entre el cuerpo y la notebook.



**Fuera de casa**  
No hay que volcar el cuerpo sobre el aparato lo mejor es apoyarse bien sobre la silla y no quedarse mucho tiempo.



## Dolor en columna condiciones laborales

- Organización del trabajo
- Diseño de puesto de trabajo
- Peso de objetos a manipular
- Formas de almacenamiento y transporte
- Ritmos de trabajo

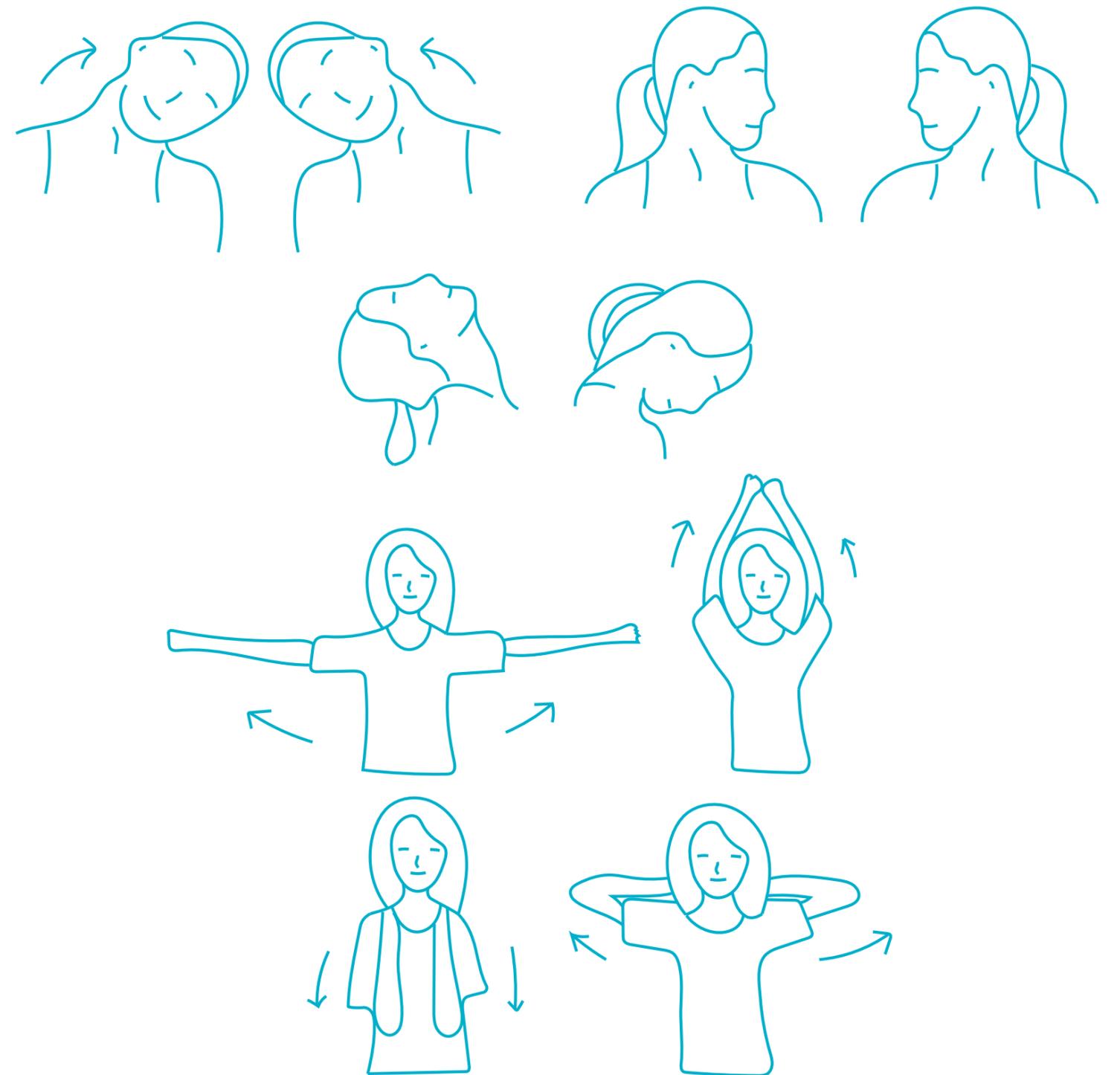
### **Causas del dolor de columna.**

Se entiende por cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento.





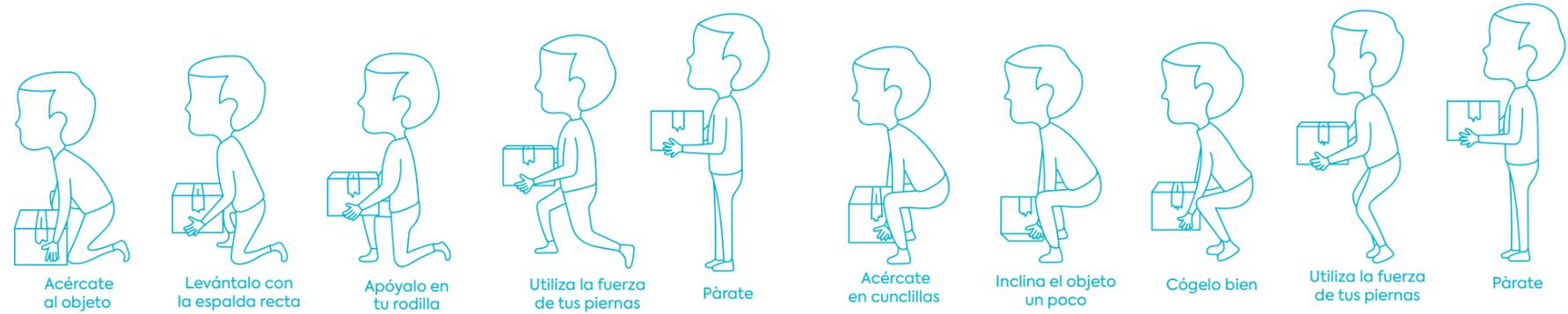
## Ejercicios de flexibilidad para el cuello.





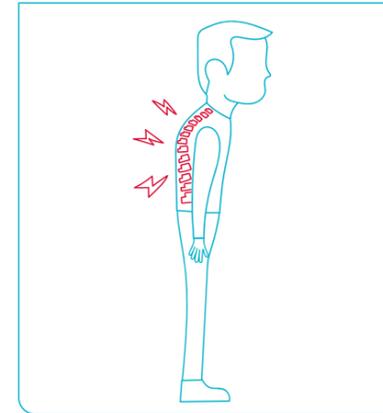
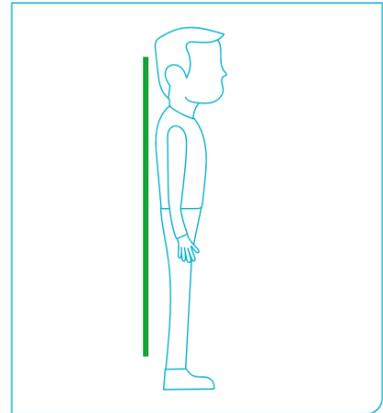
# Pasos para levantar una carga.

## ¿Cómo levantar peso adecuadamente?



### Postura

- Organización en el espacio de las partes del cuerpo. Se toma o mantiene en un momento dado resulta del trabajo que hay que ejecutar.
- En la adopción de una postura entran en juego:
  - Articulaciones .
  - Músculos.





## Posición sedente

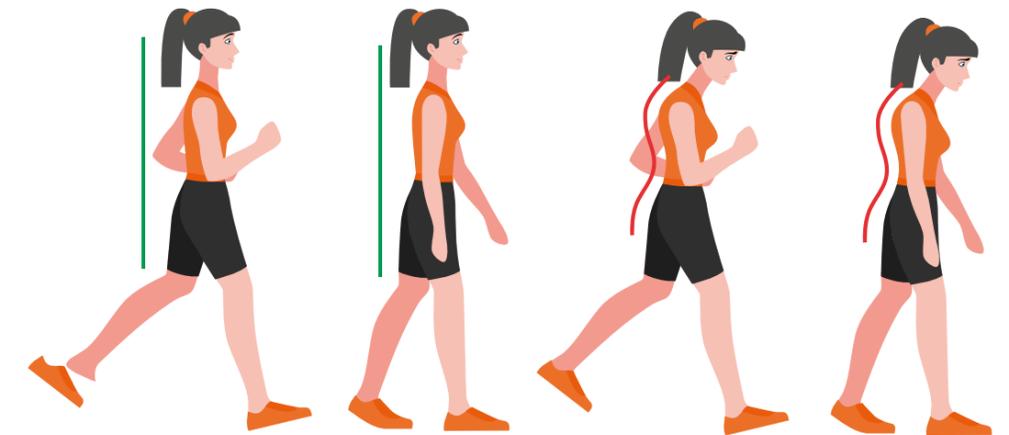
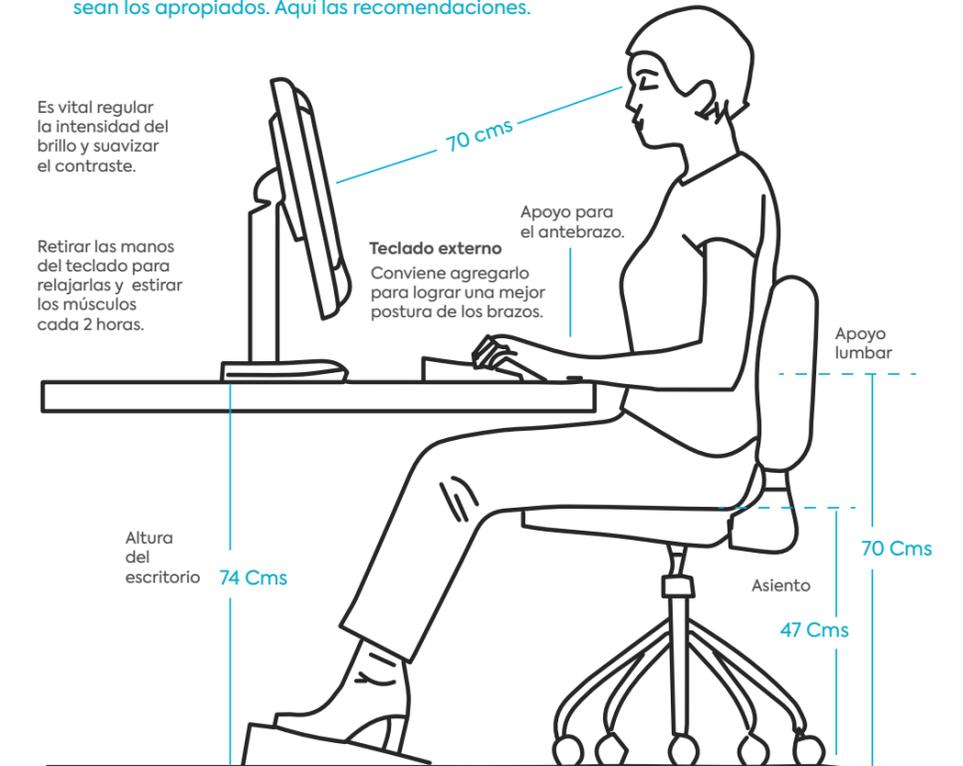
- Hazlo lo mas atrás posible de la silla y mantén el espaldar recto
- Mantener espalda recta apoyada completamente sobre el espaldar y los brazos o codos deben estar apoyados sobre la mesa
- Las puntas de los pies y los talones deben estar apoyados completamente sobre el suelo
- Si los pies no llegan al suelo, colocar un taburete para apoyarlos

## Posicionamiento durante la marcha.

- Camine erguido, manteniendo su cabeza en alto.
- Uso de zapatos cómodos.
- Realizar cambio de posición de la extremidad sobre la cual descarga el peso de manera constante, lo anterior al momento de mantener la postura de bipedestación de manera prolongada.

### La postura ideal

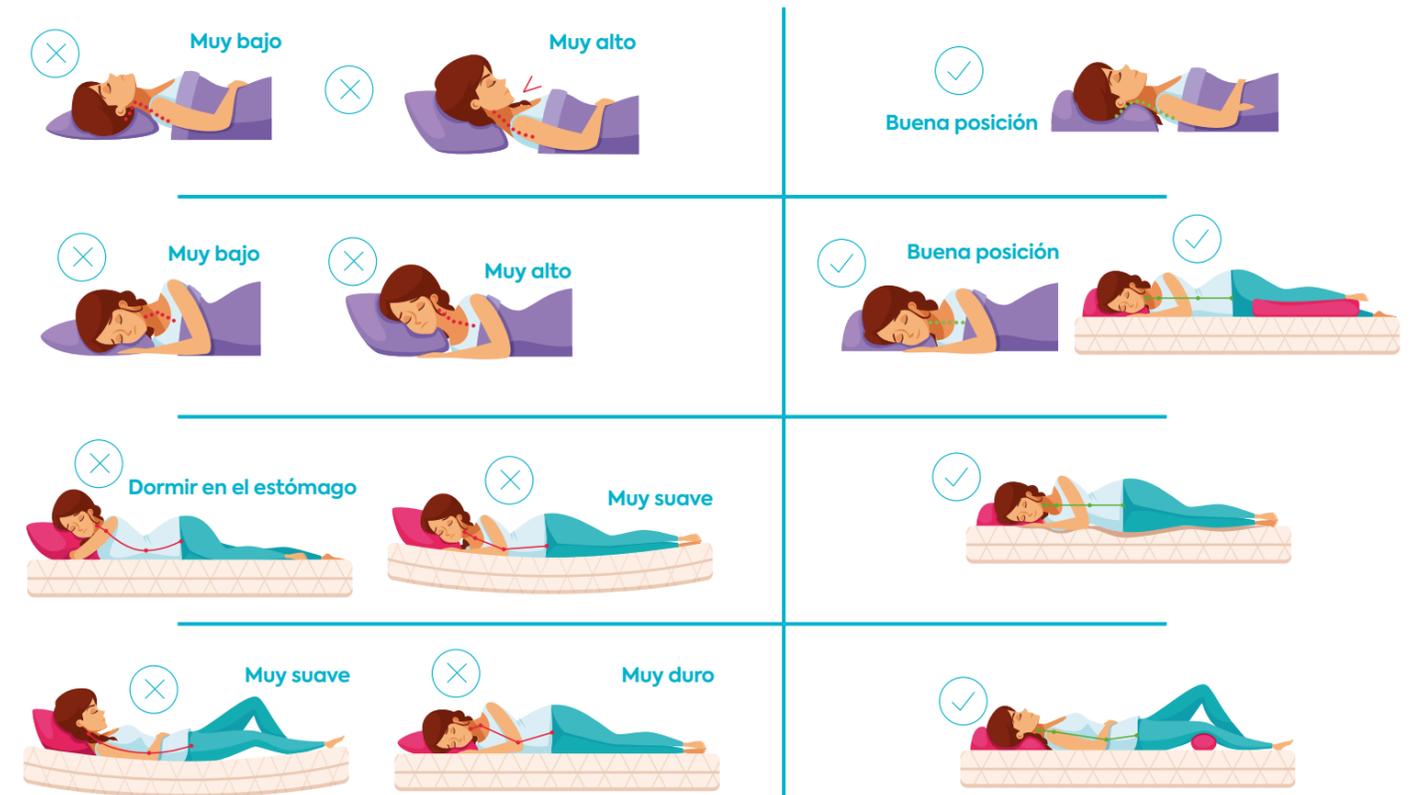
Si la notebook reemplaza en casa a la PC hay que modificar el escritorio para que el ángulo de visión y la distancia sean los apropiados. Aquí las recomendaciones.





## Posicionamiento al dormir

- La mejor forma de dormir es de lado, con las piernas y caderas flexionadas y el cuello dentro del eje del resto de la columna.
- La almohada no debe ser ni muy delgada ni muy gruesa, esta debe llegar al cuello y debe permitir adoptar una postura alineada



## Al dormir

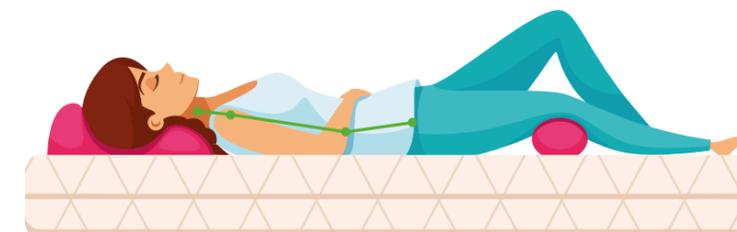
- Evitar dormir en colchón muy blando, resorte o colchoneta (ya que este no logra dar la estabilidad necesaria para el cuerpo).
- Utilizar colchones ortopédicos o si la lesión no es mayo semiortopedico.
- No comprar colchones con resortes ya estos no tienes estabilidad, se sugiere colchones con cazata.
- Cambiar el colchón cada 10 años (evitar la herencia de colchones).
- 1 vez al mes voltear el colchón quiere decir que la parte de abajo la pone para encima y girarlo (los pies estarían al sentido de la cabeza)
- Evitar dormir boca abajo.
- Adecuadas posturas al dormir deben ser boca arriba o de lado.
- Al dormir debemos hacerlo preferiblemente con dos almohadas.

Siguiente



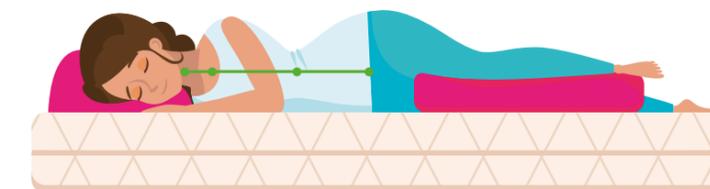
### Dormir boca arriba:

Almohada en la cabeza y otra por debajo de rodillas.



### Dormir de lado:

Almohada en la cabeza y la otra en la mitad de las rodillas.

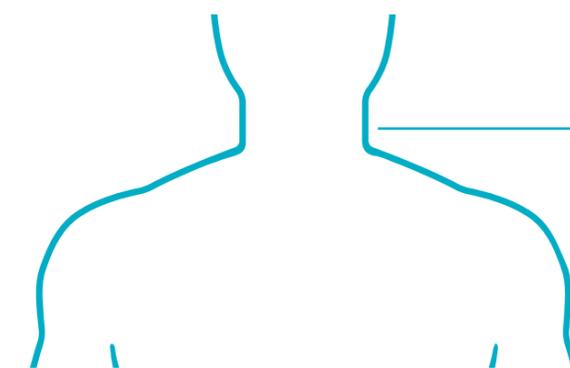


### Nota:

Si presentamos lordosis o hiperlordosis utilizar almohada en el área baja de la columna para evitar dolor (la almohada debe ser de anchor del espacio que tenemos de la columna con la cama).

### Condiciones de las almohadas

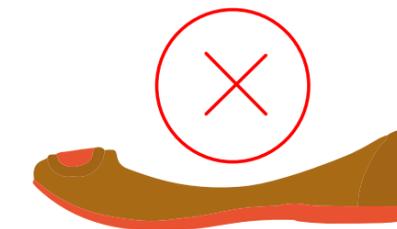
- Evitar almohadas con relleno en trapo.
- Evitar almohadas muy altas, el tamaño ideal es el anchor de la cintura escapular (del cuello hasta el hombro).





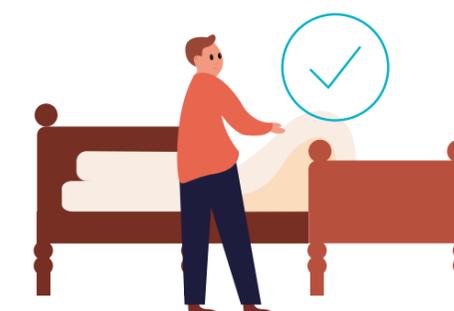
## En el calzado

- Evitar utilizar zapatos muy planos o muy altos ya que estos no generan estabilidad en el pie.
- Si eres pie plano se sugiere uso de plantilla ergonómicas (según concepto de fisioterapia).
- Utilizar zapatos deportivos cómodos que permitan amortiguación al momento de caminar
- El tacón permitido es de 2 a 5 cm de altura.



## Tendido de cama

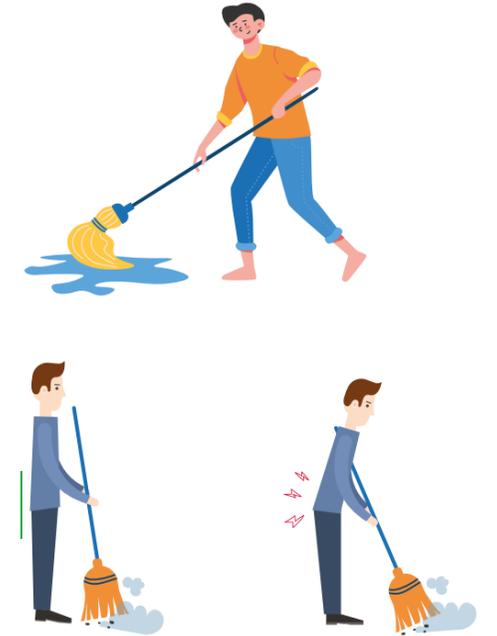
- Al desplegar la sábana evitar estirarte para lograr un mayor alcance.
- Camina alrededor de la cama para acercarse lo más posible a las esquinas donde se debe acomodar la sábana.
- Todos los movimientos deben ser fluidos y conscientes, evitar movimientos bruscos.
- No debe doblar la espalda, para reincorporarse de la posición agachado, debe apoyar la mano sobre la cama o en las piernas.





## Trapear o barrer

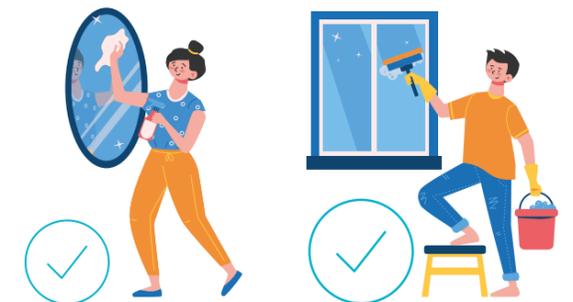
- El palo de la escoba debe agarrarse con la mano superior por debajo del hombro y la mano inferior por encima de la cadera.
- Barrer cerca de los pies para evitar flexiones de espalda.
- El palo de la escoba o el trapeador debe ser de nuestra altura para evitar inclinaciones.



La misma distancia se debe manejar con el palo de la escoba o recogedor

## Al limpiar vidrios grandes o pequeños.

Cuando se esté usando la mano derecha es recomendable adelantar el pie derecho y retrasar el izquierdo, es recomendable también apoyar la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura del hombro y utilizar la derecha para limpiar. Al cabo de cierto tiempo utilizar la otra mano para limpiar invirtiendo la postura.

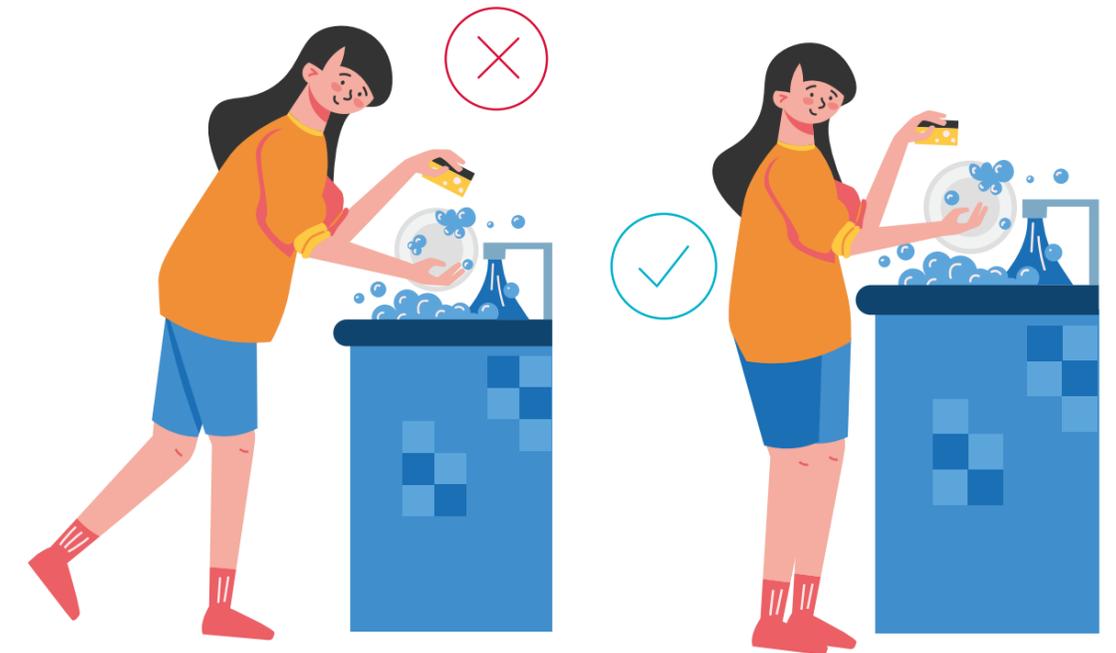




## Al lavar platos

La altura del lavaplatos este aproximadamente a la altura del ombligo, la columna recta y los codos formando un ángulo de 90°.

Es aconsejable mantener un pie en alto apoyado sobre un reposapiés y alternar un pie tras otro, vigilando siempre que la columna esté recta.



## Al ir de compras

Es aconsejable utilizar una mochila o repartir por igual el peso en ambos brazos, manteniendo la carga lo más cercana posible del cuerpo y evitando transportar más de dos kilos en cada brazo.

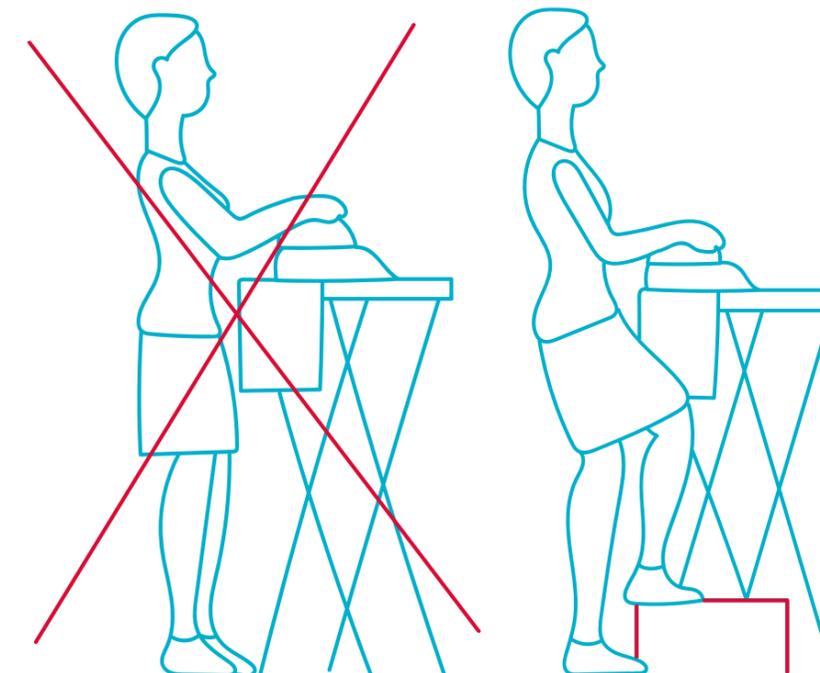
Si la carga es muy pesada utilizar un carrito de compras intercalando mano derecha e izquierda además es mejor halar que empujar.





## Al mantenerse demasiado tiempo de pie

- Realizar cambio de peso de apoyo.
- Utilizar un apoya pies.

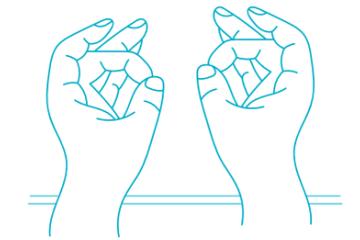
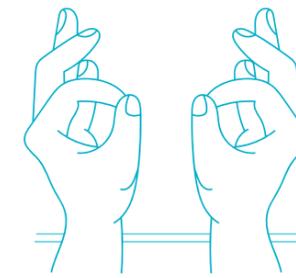


## Organizar y sacar la ropa de la lavadora

- Conviene guardar lo que más se utiliza en los armarios que queden más a mano, a nivel de la cintura.
- Lo más pesado debe quedar en los lugares de más fácil extracción. Si ha de agacharse, hágalo hasta quedar de cuclillas ayudándose con una mano apoyada encima, o con ambas si debe permanecer un rato en esta posición



## Ejercicios de fortalecimiento para las manos.



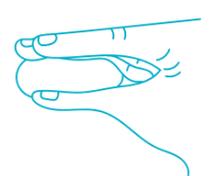
Tiras de dedos



Pellizco



Agarre de fuerza



Pellizco plano



Separación de dedos



Extensión de dedos



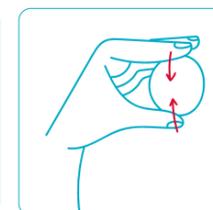
Extensión de puño



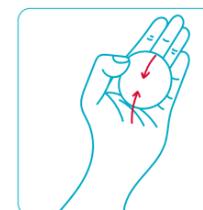
Agarre completo



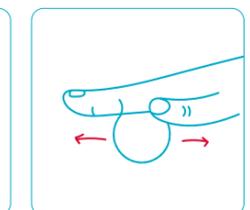
Agarre de fuerza



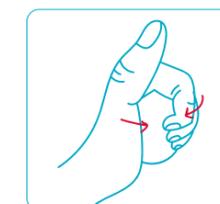
Pellizco



Extensión de pulgar



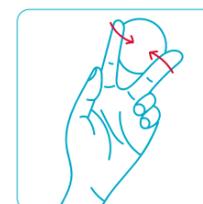
Rodar sobre mesa



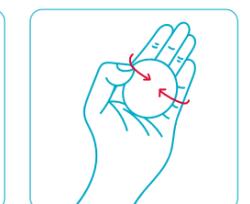
Flexión de dedos



Rotación de pulgar



Apretón con los dedos

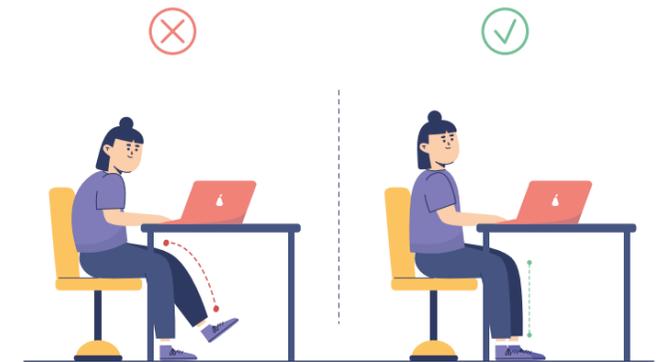


Oposición de pulgar

## Recomendaciones cuidado de rodillas y hombros.

### 1. Recomendaciones ergonómicas

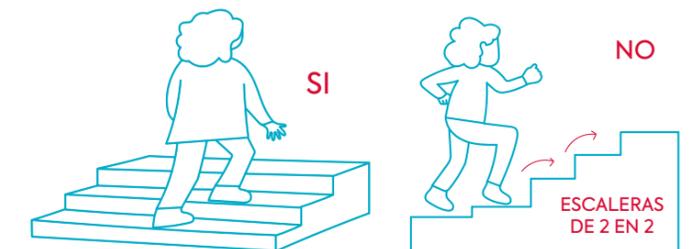
\*Al estar sentado. Mantener las rodillas siempre en ángulo recto; evitar cruzar las piernas, llevarlas hacia atrás por largos periodos de tiempo.



\*Para recoger las cosas de niveles superiores, emplear una banca o escalerilla.



\*Para subir y bajar escaleras. Al subir, realizarlo de frente, escalón por escalón.



Siguiente





## 2. Recomendaciones para realizar las actividades del día a día.

- Tratar de organizar las actividades por espacios o lugares de la casa, con el objetivo de evitar subir y bajar las escaleras todo el tiempo.
- Tratar de organizar las actividades de mayor esfuerzo, es decir, las que implican desplazamientos continuos y/o posiciones prolongadas, con las de menor esfuerzo.
- Tratar de cambiar de posición cada hora. Realizar un descanso corto de 5 minutos.
- Ubicar los objetos de mayor uso de fácil acceso. En el plano proximal (ni muy altas, ni muy bajas).
- Simplificar tareas. Planear las actividades antes de ejecutarlas, para disminuir esfuerzos innecesarios.

**Cuidar la vida,  
para vivirla mejor,  
siempre**

Gestiona tus citas al  
(604) 322 7900

Dg. 75 B # 2A - 80 / 140  
Medellín- Colombia  
T (604) 242 10 10

[clinicalasamericas.com.co](http://clinicalasamericas.com.co)

**Clínica  
Las Américas**  
**aluna**

VIGILADO Supersalud 

CLA-I-FR-629 V1