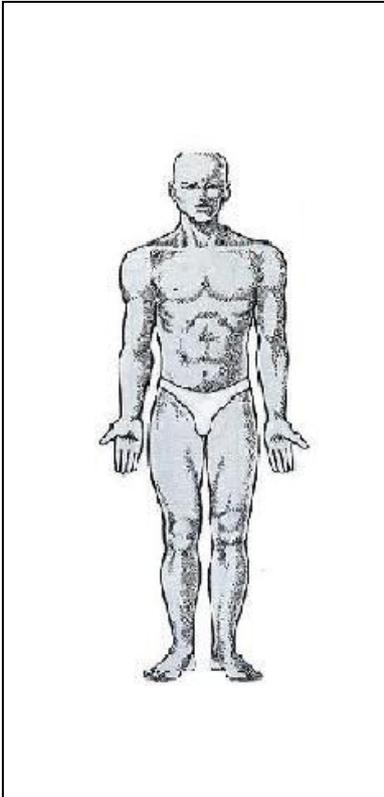


TEMA 4: LA ACTITUD POSTURAL.

1. LA CORRECTA ACTITUD POSTURAL Y LA MUSCULATURA DE SOSTÉN.

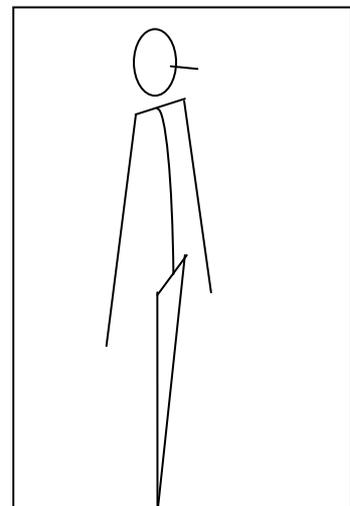
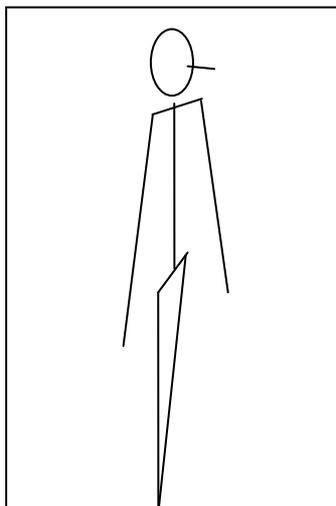
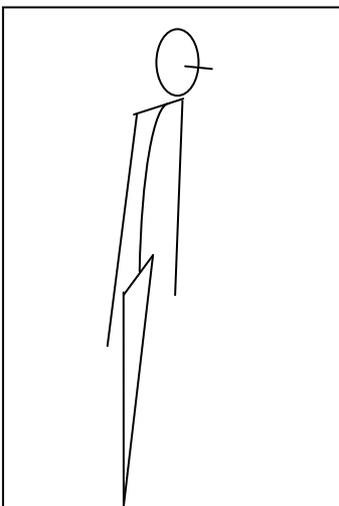


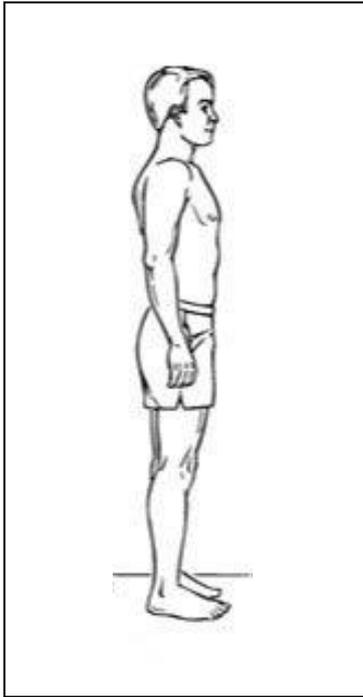
Para poder mantenerse erguido, nuestro cuerpo está en constante lucha contra la gravedad. Las distintas partes del cuerpo están dispuestas de forma que descansan unas sobre otras, de modo que podemos trazar una línea imaginaria a la que llamamos línea de gravedad. Si se produce un desvío o un desequilibrio, dejan de descansar unas partes del cuerpo sobre otras con lo que se necesita la intervención de la musculatura para recuperar el equilibrio, lo que origina, a la larga, cansancio y dolor muscular.

“Llamamos actitud postural al conjunto de posturas que adopta nuestro cuerpo normalmente para mantenerse equilibrado con respecto a la fuerza de la gravedad. Una incorrecta actitud postural influirá a la larga de modo negativo en nuestra salud física”.

Los músculos que intervienen en el mantenimiento de una adecuada actitud se denominan **musculatura de sostén** porque son los encargados de “sostener el cuerpo”.

No todas las actitudes posturales son equilibradas. Observa los tres dibujos. En ellos puedes observar que la persona adopta distintas actitudes posturales para mantenerse de pie. Sólo una de ellas es equilibrada.





Para tener una postura equilibrada:

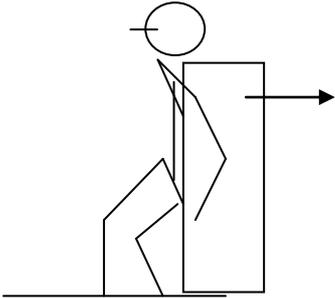
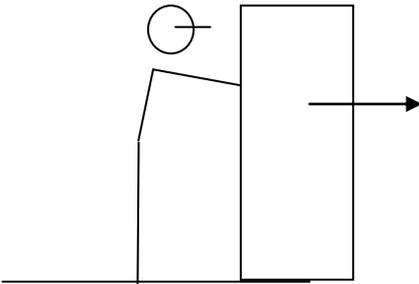
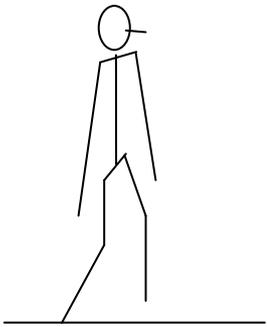
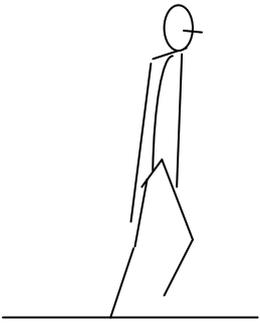
- Los hombros debes estar ligeramente inclinados hacia atrás.
- El peso debe estar repartido de modo uniforme, apoyando la planta de los pies.
- La cabeza debe estar erguida y levemente adelantada.
- Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
- Los pies, las caderas, los hombros y la cabeza deben estar alineados, de modo que se obtenga una sensación de ligereza, como si una cuerda imaginaria tirase de la cabeza.

Caminar y permanecer de pie con un libro sobre la cabeza nos ayuda a mantener una postura adecuada. Prácticalo.

2. INDICACIONES PARA UNA CORRECTA ACTITUD POSTURAL.

Muchas de las posturas que adoptamos a lo largo del día van incidiendo negativamente en nuestro equilibrio postural y pueden generar problemas a la larga. A continuación te mostramos algunas actividades de la vida cotidiana y la forma correcta de realizarlas para evitar posibles lesiones.

DESCRIPCIÓN	CORRECTO	INCORRECTO
<p>Levantar pesos: acerca el peso lo máximo posible a tu cuerpo; procura no doblar los brazos; flexiona las rodillas y mantén el Tronco erguido.</p>		

<p>Empujar objetos: acercar el Peso del cuerpo lo máximo posible; colócate de espaldas y empuja manteniendo la espalda recta.</p>		
<p>Permanecer sentados:</p> <p>utiliza un asiento con respaldo y apoya la espalda todo lo que puedas; usa un atril para que la cabeza se mantenga erguida al leer.</p>		
<p>Caminar: Haz el juego completo de apoyo con el pie; mantén la cabeza erguida, como si llevaras un libro sobre la cabeza, y relaja los hombros.</p>		

3. EL CUIDADO DE LA ESPALDA.

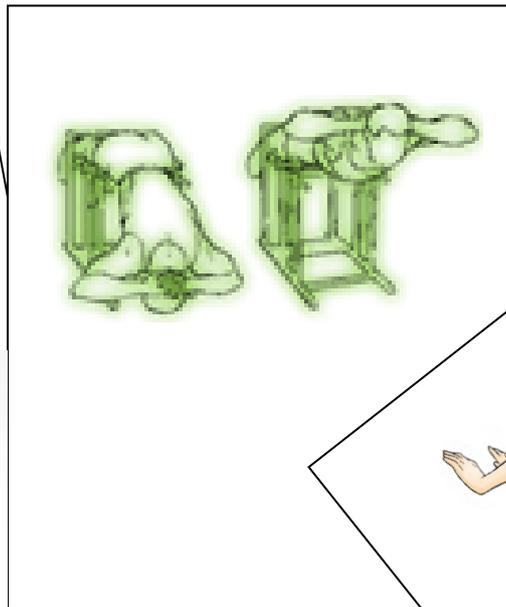
La columna está formada por vértebras articuladas entre sí que están separadas por unas almohadillas (discos intervertebrales). Por su interior discurre la médula espinal, de la que salen la mayoría de los nervios. El aumento de la tensión en los músculos y ligamentos que la rodean provocan los habituales dolores de espalda. Es la zona

corporal que más sufre si no mantenemos una correcta actitud postural; por ello vamos a detenernos en su cuidado.

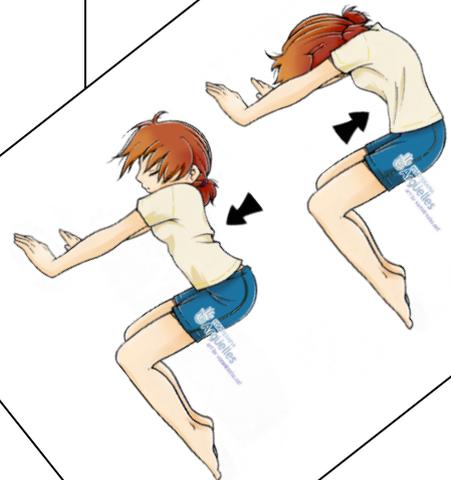
- ✓ Si llevas mochila, procura repartir el peso por igual entre los dos hombros.
- ✓ Cuando estés sentado, mantén la espalda erguida y bien apoyada en el respaldo.
- ✓ Procura no hacer muchas extensiones con la columna (puentes, arqueamientos) ya que se fuerza la posición de las vértebras. (1).
- ✓ Cuando realices ejercicios lumbares, hazlo de forma que no rompas la línea horizontal. (2)
- ✓ Evita cargar pesos grandes.
- ✓ Al moverte mantén la espalda erguida.
- ✓ Realiza ejercicios de movilización y flexibilidad de la columna con frecuencia. (3).
- ✓ Igualmente, debes realizar ejercicios de abdominales y lumbares, principales responsables de la musculatura de sostén.
- ✓ Utiliza un buen colchón (que no sea blando) para dormir.

2

1



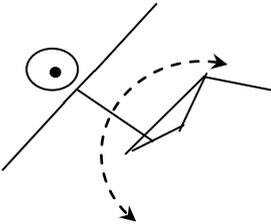
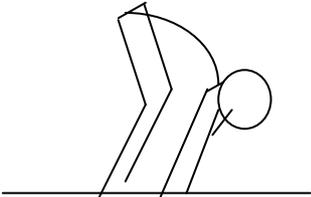
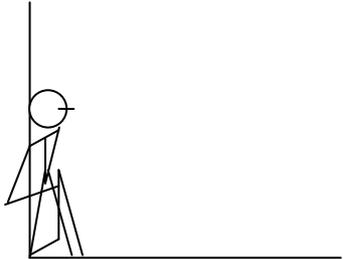
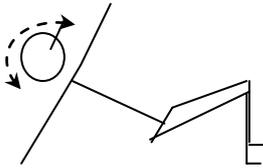
3



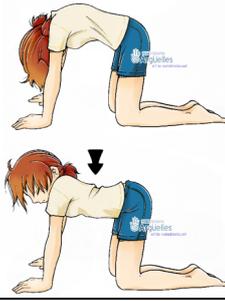
3

4. EJERCICIOS PARA MANTENER TU ESPALDA EN BUENAS CONDICIONES.

Realiza los ejercicios que a continuación se muestran, para averiguar si tu espalda goza de un buen estado de salud, comprobando que puedes realizarlos sin dificultad. Si te cuesta realizarlos correctamente, practícalos solo unos minutos al día y observarás cómo mejoras. Dedícales tiempo y realízalos despacio, acompañándolos con la respiración. Procura hacerlos correctamente “escuchando” a tu cuerpo.

EJERCICIO	REALIZACIÓN	ALGUNOS PROBLEMAS DE REALIZACIÓN
<p>Tumbado en el suelo con los brazos en cruz y las piernas flexionadas, inclinarlas lateralmente para intentar tocar con las rodillas en el suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Casi no se pueden inclinar las rodillas. • Al hacerlo se levanta la cadera o el hombro del suelo. • Se produce dolor en la espalda.
<p>De pie, con las plantas de los pies completamente apoyadas en el suelo y las rodillas ligeramente flexionadas, bajar el tronco relajado con los brazos caídos por delante.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Las manos no llegan a tocar el suelo. • Hay dolor o tensión en alguna zona de la espalda o de la cara posterior de las piernas.
<p>Sentado en el suelo, con la espalda apoyada contra la pared, acercar las rodillas al tronco manteniendo los pies en contacto con el suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se separan algunas zonas de la espalda de la pared. • No se consiguen aproximar las rodillas. • Hay dolor o tensión en la espalda
<p>Tumbado, con los brazos a los lados del tronco y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, girar la cabeza hasta tocar con el lateral de la cara en el suelo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • No se consigue tocar con todo el lateral de la cara en el suelo. • Se eleva el hombro contrario al hacerlo. • Aparecen dolores en la zona cervical.

Colocado a cuatro patas, arquear lentamente la espalda comenzando desde la zona lumbar hasta la cabeza.



- No se consigue realizar el ejercicio zona por zona.
- No se alcanza un buen arqueamiento.
- Se producen dolores en alguna zona de la espalda.