

# SALUD POSTURAL

## Guía de ejercicios para:

- Sobrecarga en la zona de espalda
- Manipulación de personas



- Los problemas músculo-esqueléticos más frecuentes derivados de la manipulación de personas son las lesiones en la espalda, cuello y miembros superiores. Las causas que las provocan pueden ser movimientos repetitivos, sobreesfuerzos o posturas forzadas inadecuadas, además de factores individuales, ambientales y organizativos.
- Unos buenos hábitos de higiene postural y la utilización de la técnica adecuada en las movilizaciones y transferencias reducen el riesgo de lesión.
- Utiliza ayudas técnicas si dispones de ellas (grúas, tablas de transferencia...) y solicita ayuda si la necesitas.
- Utiliza calzado atado y antideslizante para evitar tropiezos y resbalones.
- Para prevenir dolores es importante que realices ejercicios y estiramientos. Los expertos recomiendan un calentamiento previo al inicio de la jornada y estiramientos al llegar a destino.
- Practica los ejercicios que te ayudarán a cuidar de tu salud, realizando 10 repeticiones de cada uno.

## 1 Elevación de pelvis

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas. Al espirar, bascular la pelvis hacia atrás y empezar a elevar la columna desde abajo, vértebra a vértebra, hasta alinear la rodilla, la cadera y el hombro. Inspirar arriba quieto. Al espirar, bajar apoyando una vértebra cada vez.



## 3 Estiramiento de los isquiotibiales

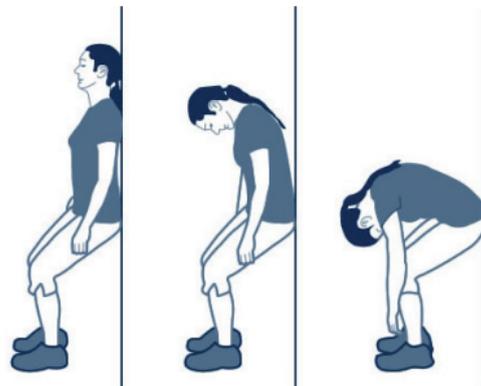
Tumbado boca arriba, una pierna flexionada y la otra extendida por el suelo. Pasar la cuerda por debajo del pie y cogerla con las manos. Subir la pierna extendida ayudándote con los brazos hasta sentir el estiramiento en la parte posterior del muslo. Mantener 15 segundos. Repetir luego con la otra pierna. Respirar normal.



## 2 Flexión secuencial de la columna

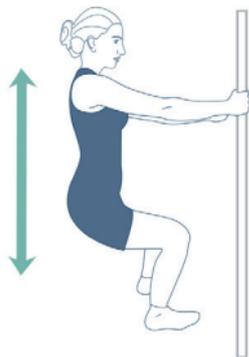
Colócate de pie con la espalda apoyada en la pared, los pies un poco adelantados y las rodillas ligeramente flexionadas.

Dejar caer la cabeza, y luego flexionar la columna, despegándola poco a poco de la pared. Mantener los brazos relajados. Subir apoyando vértebra a vértebra sobre la pared, lo último la cabeza.



## 1 Sentadillas

De pie cogido a la espalda, pies adelantados y separados a la anchura de las caderas. Al inspirar flexiona las rodillas manteniendo la espalda vertical. Al espirar estira las rodillas.



## 2 Estiramiento brazo-pierna

Al espirar, estirar un brazo y la pierna contraria por el suelo y elevarlos lo que se pueda sin mover la espalda. Al inspirar, apoyar de nuevo en el suelo. Repetir con el otro brazo y la otra pierna.



## 3 El gato

A 4 patas. Al espirar, redondear la columna empezando desde el coxis hasta la cabeza. Inspirar quieto. Al espirar, alargar la columna desde el coxis hasta la cabeza.



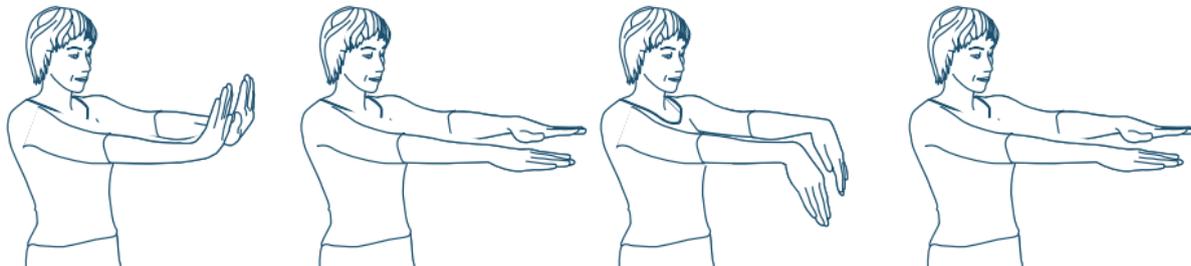
## 4 Estiramiento de lumbares

Túmbate boca arriba. Abraza ambas rodillas con las manos. Mantén la postura 15 segundos. Respira normal.



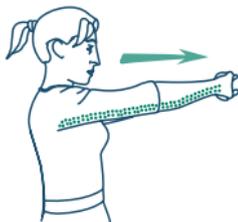
## 1 Estiramiento flexor-extensor de la muñeca

Mover las manos flexionando las muñecas hacia arriba, volver a la posición neutra. A continuación, mover las manos extendiendo las muñecas hacia abajo y volver a la posición neutra.



## 2 Estiramiento zona escapular

Con los brazos extendidos frontalmente, entrelazar los dedos, girar las palmas hacia fuera y estirar durante unos 15 segundos.



## 3 Estiramiento dorsal

Hacer este mismo ejercicio con los brazos en alto.



## 4 Tonificación zona escapular

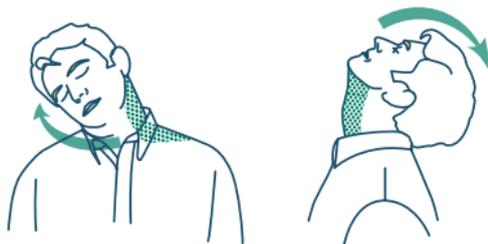
Con los dedos entrelazados detrás de la cabeza, intentar aproximar los omóplatos suavemente y aguantar unos 15 segundos.



Para evitar el dolor de cuello y espalda hay que adoptar una postura correcta, realizar cambios posturales y hacer ejercicio de manera continuada.

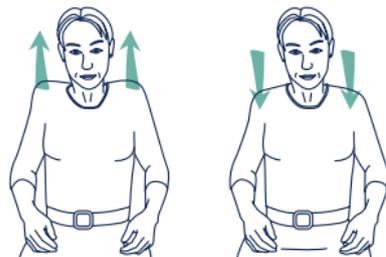
## 1 Círculos con la cabeza

Girar la cabeza lentamente para completar un círculo, a derecha y a izquierda. Parar unos segundos y repetir.



## 2 Elevación - descenso escapular

Elevar y bajar los hombros. Parar unos segundos y repetir.



## 3 Círculos de hombros

Dibujar círculos con los hombros primero hacia delante y luego hacia atrás. Parar unos segundos y repetir.





## Movilización de personas

A la hora de movilizar personas dependientes o realizar transferencias (de la cama a la silla, por ejemplo) hay que tener en cuenta:

- > Conocer la patología
- > Motivar a la persona dependiente a colaborar
- > Dar órdenes claras y precisas
- > Reducir los desplazamientos
- > Evitar tirones e impulsos
- > Eliminar obstáculos (muebles, alfombras...)
- > Acercar el origen y destino del desplazamiento
- > Mantener la espalda recta
- > Flexionar las rodillas para agacharse
- > Pies separados
- > Carga cerca del cuerpo
- > Hacer contrapeso con tu cuerpo





[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)



Línea asistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accede desde tu móvil

