

SALUD POSTURAL

MIEMBROS INFERIORES

Con el paso del tiempo, al hacer movimientos de manera reiterada, realizar sobreesfuerzos o adoptar posturas forzadas, las articulaciones, los tendones y los músculos que las rodean se pueden irritar, inflamar o dañar, ocasionando dolencias o lesiones de diversa consideración.



LOS SÍNTOMAS PREVIOS A UNA POSIBLE LESIÓN SON:

- Rigidez
- Sensación de fatiga o debilidad
- Sensación de chasquido o estallido
- Inestabilidad.

CONSEJOS

- Realiza un **calentamiento adecuado** antes de realizar una tarea que te exija esfuerzo físico o mantener una postura estática durante un tiempo considerado.
- Evita realizar sobreesfuerzos** con temperaturas extremas, ya que se aumenta el riesgo de fatiga o lesión.
- Ayúdate de **medios auxiliares** para manipular y transportar cargas.
- Evita adoptar posturas forzadas** como el estar de cuclillas, de rodillas o de pie de manera mantenida.
- Comprueba tu calzado periódicamente** para comprobar que esté en buen estado (que no tenga la suela desgastada, el interior deteriorado, etc.).
- Sigue una **alimentación equilibrada** y mantente hidratado correctamente para disponer de los nutrientes necesarios.
- Respetar el **horario de sueño y de descanso**, para evitar fatigarte durante el trabajo y aumentar el riesgo de tener accidentes.
- Al acabar de trabajar, realiza una **rutina de estiramientos** para mejorar la elasticidad de los músculos y de los tendones.



EJERCICIOS MOVILIDAD

1 CAMINAR

Caminar primero de puntillas, luego de talones, después sobre el borde externo de los pies y finalmente sobre el borde interno de los pies.



2 SENTADILLAS CON TRANSFERENCIA DE PESO

De pie cogido con las manos a una silla o una barandilla, con los pies ligeramente separados. Doblar las rodillas y desplazar el peso del cuerpo sobre una pierna y luego sobre la otra.



3 SUBIR A UN ESCALÓN

Colocarse de pie enfrente de un escalón de unos 20 cm de altura. Cargar el peso en el pie de arriba y tomar impulso hasta tener ambos pies a la misma altura.



4 ELEVACIÓN DE LOS TALONES

Colocarse de pie delante de una pared y apoyar las manos en ella, elevar los talones a la vez, mantenerse y volver a bajar.



5 ABDUCCIÓN DE LA CADERA

Colocarse de lado y levantar la pierna recta hacia fuera.



6 EXTENSIÓN DE RODILLA

Sentarse con los pies apoyados en el suelo. Estirar una pierna levantando la punta del pie y mantener durante 5 segundos, relajar y hacer con la otra.



ESTIRAMIENTOS

7 PIRAMIDAL EN SEDESTACIÓN

Sentado en el suelo, doblar una rodilla y con el brazo contrario hacer fuerza sobre la pierna flexionada. Mantener 15 segundos y relajar.



8 GEMELO SOBRE PARED

Colocar un pie más adelantado que el otro, con los talones bien apoyados en el suelo y la rodilla de la pierna de atrás extendida. Flexionar la pierna delantera llevando la pelvis hacia delante. Mantener 15 segundos y relajar.



9 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS DE PIE

Colocarse de pie apoyado en la pared. Doblar la rodilla hasta coger el tobillo con la mano e intentar llevar el talón hasta el glúteo. Mantener 15 segundos y relajar.

