



**HIGIENE
POSTURAL**

LA HIGIENE POSTURAL TAMBIÉN ES PARTE DE TU SALUD



**HIGIENE
POSTURAL**

=

**ECONOMIZAR
ESFUERZOS
FÍSICOS**

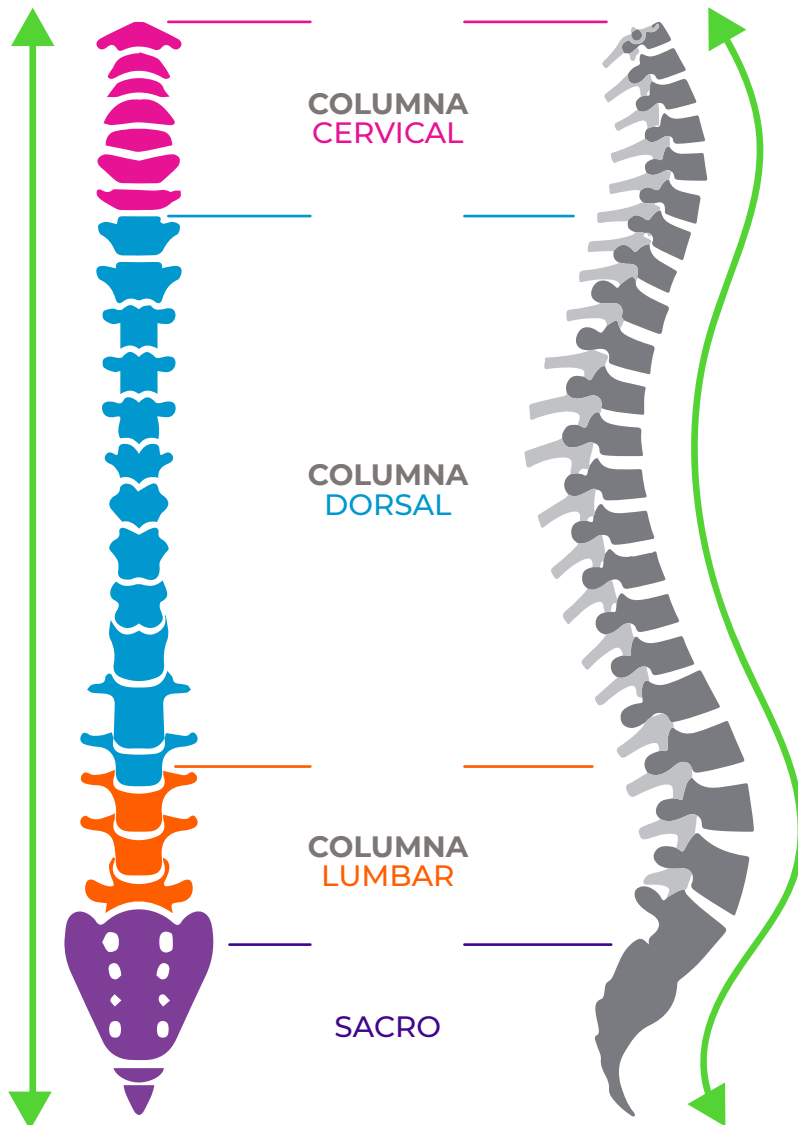
+

**PREVENIR
PROBLEMAS**

¿EN QUE CONSISTE?

Consiste en aprender como adoptar posturas correctas y realizar movimientos y actividades normales de la vida cotidiana o realizadas en las horas de trabajo, para evitar en la medida posible daños a la columna o posibles lesiones que ocasionen unos malos hábitos posturales.

HIGIENE POSTURAL



COLUMNA VERTEBRAL

¿COMO ES MI ESPALDA? ¿QUE DEBO CONOCER DE MI ESPALDA?

La anatomía del cuerpo humano tiene una gran complejidad, para poder asociar nuestro cuerpo a una serie de imágenes y saber cómo estamos organizados, en este caso, únicamente a nivel de la columna vertebral.

LA CV ESTÁ CONFORMADA POR:

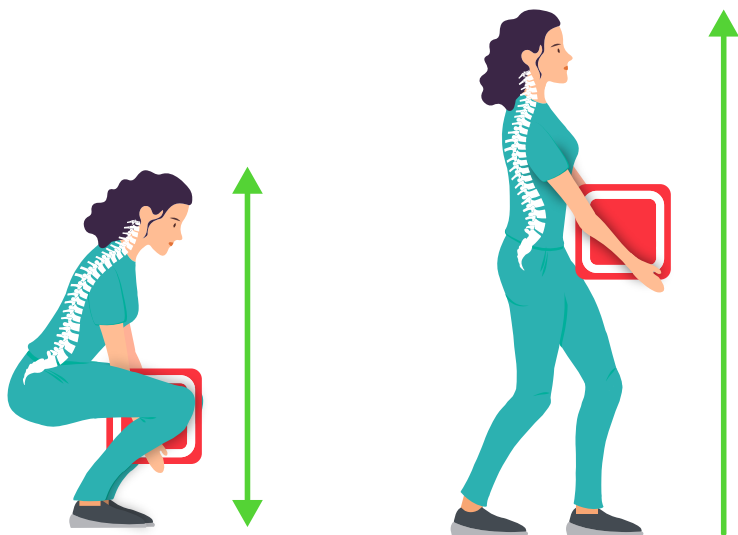
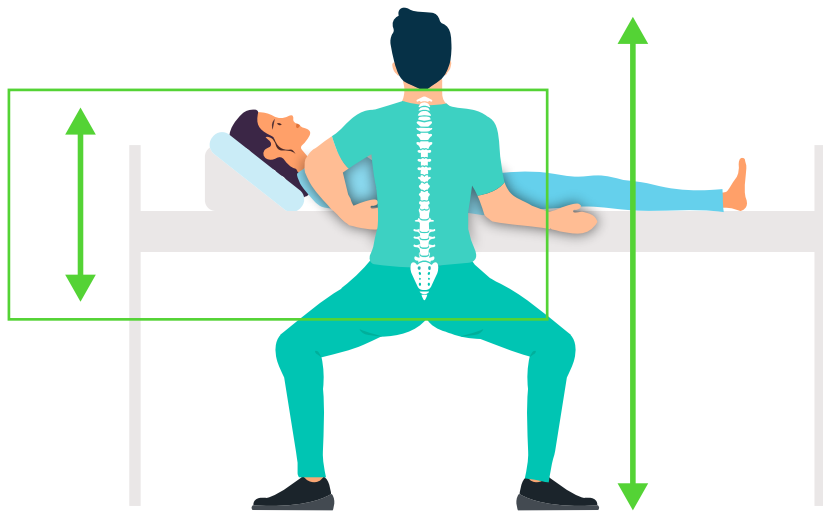
COLUMNA CERVICAL: Parte más alta conformada por 7 vértebras enumeradas de C1 a C7.

COLUMNA DORSAL: Parte media. Tiene 12 vértebras, las cuales se articulan cada una con su costilla correspondiente.

COLUMNA LUMBAR: Parte baja de la columna y posee 5 vértebras. Se las denomina de L1 a L5.

En la zona más baja se encuentra **EL SACRO**, conformado por 5 vértebras soldadas, sin movimiento entre ellas, Se las denomina de S1 a S5.

HIGIENE POSTURAL



COGER PESO

RIESGOS POR MOVILIZACIÓN O LEVANTAMIENTO DE PACIENTES Y OBJETOS (CARGAS):

DEL SUELO:

Al ir a coger el peso flexionar las piernas con la espalda lo más recta posible, sin arquearla, hasta que nuestros brazos puedan abrazar el bulto.

Una vez cogido con las manos en cuanto lo levantemos del suelo, pegarlo al cuerpo, y una vez pegado, levantarnos tirando de las piernas.

HIGIENE POSTURAL



LEVANTAR MANUALMENTE PACIENTES

APROVECHA LAS POSIBILIDADES DEL PACIENTE:

POSTURA:

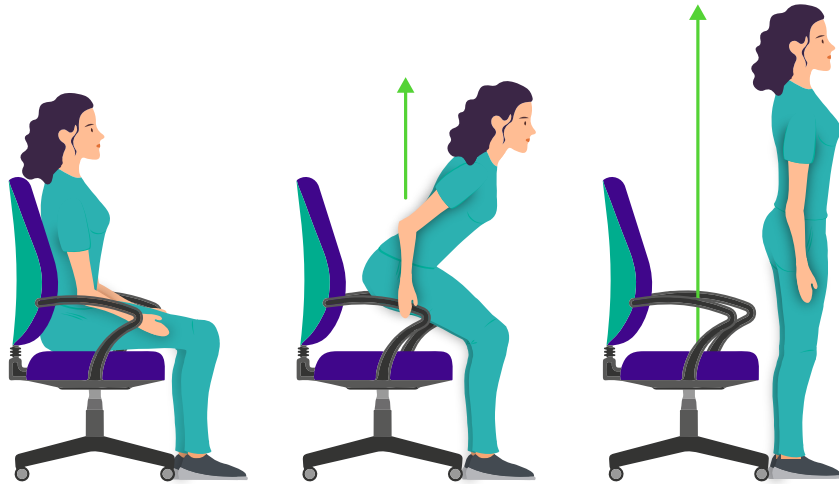
- Columna recta
- Hombros bajos
- Brazos rectos
- Elasticidad en las rodillas
- Ligera flexión de rodillas y cadera
- Separación de pies y apoyo completo

A tener en cuenta:

ORDENES:

Claras, Cortas, Trabajar en Equipo.

HIGIENE POSTURAL



TRABAJO REPETITIVO

DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES

TAREAS QUE REQUIEREN EL USO CONTINUADO DE LOS BRAZOS, AUNQUE LOS GESTOS SEAN DIFERENTES.

Esta postura es fatigosa por la presión que se impone sobre los discos en la región inferior de la espalda y al esfuerzo asociado de la musculatura para mantener erguida la espalda y el cuello.

Debe evitar giros parciales.

Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez.

HIGIENE POSTURAL

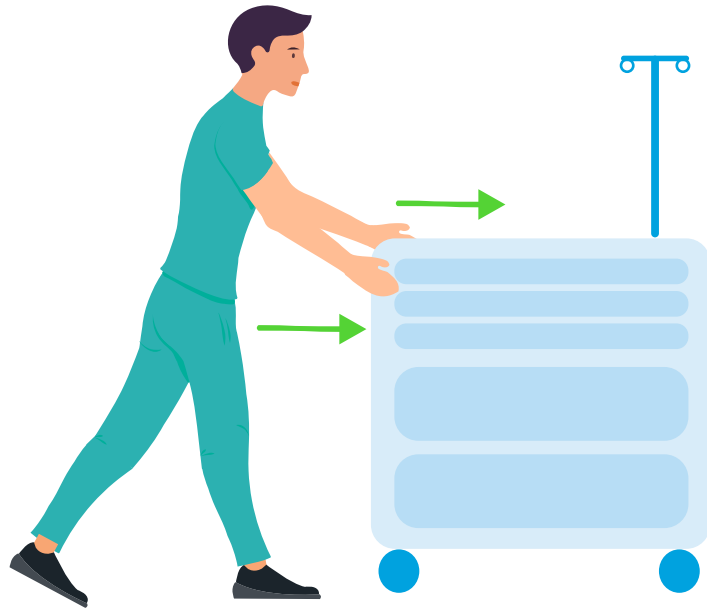


EN LAS HIGIENES

TRANSFERENCIAS A BAÑERA.

- El responsable del cambio ha de moverse a la par junto con el paciente.
- Asimismo, en el cambio postural ha de mantener su espalda recta en lo posible,
- Situarse en el lado hacia donde se va a mover o trasladar al paciente, mantener los pies separados, y uno ligeramente por delante del otro.
- Las rodillas ligeramente flexionadas, teniendo buena base de apoyo que aumenta la estabilidad.
- Nunca se realizará una movilización/traslado complicado y doloroso, siempre utilizando todos los recursos de los que disponemos (barras paralelas, agarres, estabilizadores. etc.)

HIGIENE POSTURAL



RIESGOS ERGONÓMICOS

POR EMPUJE Y ARRASTRE

En las laborales de asistencia en hospitales, es cotidiano empujar camas con pacientes. también se empujan sillas de ruedas, etc.

RECOMENDACIONES:

- Procura llevar el peso lo más cerca de la columna posible.
- Evita siempre los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso cuando manejes pesos ligeros.
- Cuando utilices un carro, evita tirar de él. Recuerda que es preferible empujarlo.



HIGIENE
POSTURAL

*La higiene
postural*
TAMBIÉN
ES PARTE
de tu  *salud*

¿CÓMO ME CUIDO LA ESPALDA?

1. Proteja su espalda. Utilice las técnicas correctas para movilizar a la persona que ayuda, y también para su día a día.
2. Procúrese un entorno lo más cómodo posible.
3. Infórmese de los productos de apoyo disponibles para ser usados por usted, que pueden aliviar su carga física.
4. Analice la situación y adapte sus cuidados a la evolución de la enfermedad. Siempre habrá tiempo para ayudar.
5. Pida ayuda a otros profesionales sanitarios.
6. Manténgase en forma. Camine regularmente, haga una tabla de ejercicios, estiramientos... Incluso trabaje su agilidad mental.
7. Fórmese. Le vendrá bien que alguien desde fuera le recuerde (aunque ya lo sepa), cómo tiene que hacer algunas cosas.
8. No se abandone y vigile su salud. Acuda al médico si lo necesita