



## LA POSTURA CORPORAL

### CUESTIONARIO

1. Dibuja una columna vertebral vista desde la espalda (desde atrás, plano frontal)
2. Dibuja una columna vertebral vista de lado
3. ¿Cómo se llaman los huesos que forman la columna vertebral? ¿Cuántas hay?
4. ¿Tengo siempre la misma altura a lo largo del día?
5. Es la hora de ir a dormir, ¿cuál será la mejor postura para tu espalda?
6. ¿Cómo debes levantarte de la cama?
7. Estás en el supermercado, ¿cómo cogerás una garrafa de 8 litros del suelo?
8. ¿Cómo debes llevar la mochila del instituto?
9. Dibújate sentado frente al ordenador, haciendo las tareas.
10. ¿Sabes cuántas personas sufren dolores de espalda? ¿conoces el nombre de alguna enfermedad / problema de espalda?



## Introducción

En la actualidad es muy elevado el número de personas que padecen dolores o molestias de espalda, debido a que la columna vertebral es una zona muy castigada a lo largo del día. Una situación laboral estresante, un lugar de trabajo inadecuado o una postura de descanso incorrecta son los puntos de partida de muchos de estos problemas.

*Los motivos principales del dolor de espalda son los desequilibrios musculares causados por un deficiente y/o inadecuado método de entrenamiento, la adopción de posturas incorrectas en la realización de tareas de la vida cotidiana y los esfuerzos continuos que provocan el agotamiento de determinados músculos (además de otras dolencias de espalda debidas a traumatismos, patologías, malformaciones, etc.)*

Se calcula que 1 de cada 6 personas que acude a las consultas médicas lo hace por un problema de espalda y que el 80% de las personas sufrirá al menos un episodio de dolor de espalda a lo largo de su vida. En España esta proporción corresponde a unos dos millones de personas, lo que da una muestra de la magnitud del problema de salud que se está planteando.

Los cambios bruscos de sobrecarga y desuso, la tensión emocional o un estrés excesivo (exámenes, presión familiar, etc.) también pueden provocar estas alteraciones musculares.

Sin embargo, lo más preocupante es la cada vez más temprana aparición de tales problemas. *El mejor método para tratar un problema es evitando que éste se produzca (actitud preventiva).*

## Prevención de los problemas de espalda: posturas erróneas y posturas correctas

Los problemas de la columna vertebral comienzan, en la mayoría de los casos, por la adopción continuada desde la infancia de posturas inadecuadas, tanto durante el descanso como en el trabajo.

### *¿Cómo estudiar?:*

Pasar largas horas, sentado, con los brazos apoyados en la mesa y la cabeza semiagachada, leyendo o estudiando, puede provocar dolor a nivel cervical

Así pues, es recomendable evitar posturas de flexión o rotación del cuello durante un tiempo prolongado. Estas posturas se pueden evitar leyendo en asientos con reposabrazos y utilizando un atril encima de la mesa. También podemos recurrir a elevar el ordenador o la televisión para que quede la pantalla a la altura de los ojos y no se fuerce la musculatura responsable de mantener la cabeza erguida

### *¿Cómo dormir?:*

Lo más adecuado es dormir en una cama firme, que no se hunda excesivamente y con una almohada blanda y baja que se debe ahuecar en la parte media de modo que la parte lateral sostenga la cabeza.

La postura menos recomendable es la de boca abajo ya que a la deficiente situación del cuello, hay que sumar la carga que recibe la el pecho y el abdomen al tener que realizar el proceso natural de respiración en una posición inadecuada.



Es aconsejable que se adopte una posición fetal, ya que se favorece la liberación de las compresiones de los discos intervertebrales, muy castigados a lo largo del día aguantando el peso de nuestro cuerpo. Si se duerme en esta posición se ha de saber que la almohada ha de permitir que la columna cervical se encuentre a la misma altura que la columna dorsal.

La posición boca arriba, también es correcta siempre y cuando se coloque una almohada bajo las rodillas para mantener toda la espalda recta y otra, no muy alta, bajo la cabeza.

#### *¿Cómo levantar cargas pesadas?:*

Levantar objetos del suelo o transportarlos de un lado a otro es una tarea habitual del ser humano. Por ello se hace imprescindible tener ciertas estrategias que permitan realizar estos gestos cotidianos sin riesgo de lesión, como flexionar las rodillas y ayudarse de las piernas para levantar el objeto manteniendo la espalda recta en todo momento.

En relación evidente con la carga de pesos se encuentra la utilización de la mochila. una inadecuada utilización de la misma. Algunos deslizan al máximo las correas de la mochila y la dejan reposar holgadamente sobre la zona lumbar sin darse cuenta de lo inadecuado de esta práctica. De igual forma, si tenemos la mochila cargada de un solo hombro, costumbre también bastante común, estamos provocando una marcada asimetría en el trabajo realizado por los músculos de un solo lado de la columna. La mochila ha de llevarse correctamente colocada, de las dos asas, bien ajustada y dejando que ésta se apoye sobre la zona dorsal de la columna vertebral.

#### *¿Cómo sentarse?:*

Sentados en una silla rígida, hay que tener en cuenta:

- Nuestra posición de sentados ha de ser lo más correcta posible, aprovechando todo el asiento y con la espalda bien asentada sobre el respaldo.
- La altura del asiento de la silla ha de ser la justa para que los pies descansen cómodamente en el suelo. De igual forma que no es conveniente que los pies nos queden colgando, tampoco es adecuado un asiento bajo. Si no se puede modificar la altura de la silla, al menos se ha de evitar adoptar la posición "de sofá" con las piernas estiradas sobre la misma.
- Debe permitirse mover libremente las piernas debajo y delante de la silla, aunque los pies, la mayor parte del tiempo deben apoyarse firmemente en el suelo.





<b>BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b>	
<b>CRITERIO 1</b>	<i>Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</i>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>  <b>3º ESO</b>	<p>1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas</p> <p>1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.</p>