

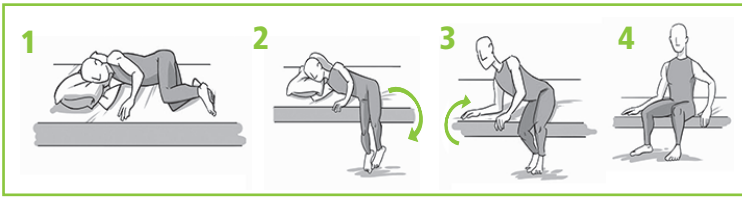
Cómo dormir



Dormir boca arriba, con una almohada debajo de las rodillas.

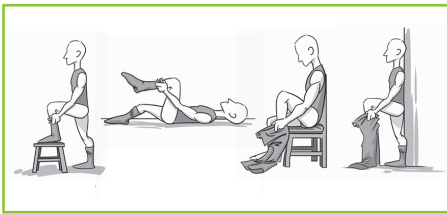
La mejor postura es de lado, con las piernas semiflexionadas.

Cómo levantarse de la cama bien



Colocarse acostado de lado cerca del borde de la cama. Bajar los pies hasta el suelo, apoyarse en los brazos para incorporarse. Las piernas hacen de contrapeso, con lo cual hay que realizar menos esfuerzo para quedar sentado. Realizarlo lentamente.

Cómo vestirse



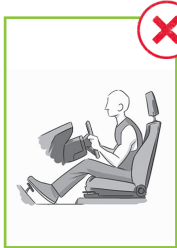
- Sentado con la espalda pegada al respaldo de la silla.
- De pie con la espalda pegada a la pared, o con un pie sobre un banco o silla.
- Acostado sobre la espalda.

Cómo calzarse

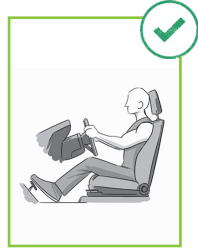


Calzarse sentado en una silla o en el borde de la cama. También de pie, colocando el pie en un banco.

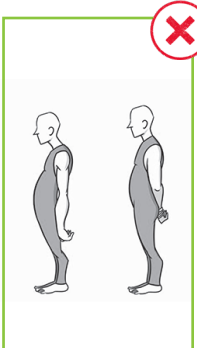
Desplazamiento en coche



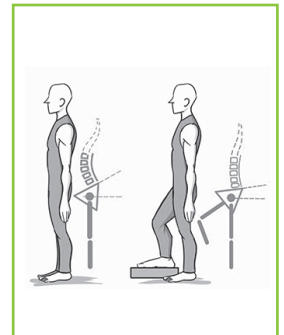
- La columna lumbar debe pegarse contra el respaldo, el cual debe tener forma anatómica.
- Las rodillas tienen que quedar más elevadas que las caderas. El volante debe mantenerse con los codos ligeramente flexionados. El reposacabezas debe ir correctamente colocado, con la parte superior a la altura de nuestra coronilla.
- La posición debe ser cómoda, firme y con visibilidad suficiente.
- El asiento del automóvil debe ser firme y envolvente con soportes laterales.



Mantenerse de pie (trabajo)



- No permanecer mucho tiempo en la misma postura.
- Intercalar periodos de descanso.
- Modificar el entorno.
- Planificar con antelación el movimiento.
- Mantener la cabeza erguida, los ojos mirando al frente y la mandíbula recogida. Evitar la inclinación de la cabeza hacia delante.
- Para evitar aumentar las curvaturas de la columna intente mantener los glúteos apretados, los abdominales tensos y los hombros descendidos.



*Imágenes obtenidas de Vázquez J, Solana MR. Escuela de Espalda. Canal Editorial. 2016.

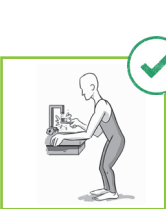



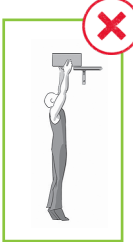






Trabajo de oficina (ordenador)

				
Evitar tener las nalgas demasiado delante y apoyarse en el respaldo.			Se recomienda el uso de reposapiés.	Espalda recta, bien apoyada y pegada al respaldo.

Manipulación de cargas

	⚠ Movimientos peligrosos 			
				
CARGA/DESCARGA <ul style="list-style-type: none"> No inclinarse hacia delante. Flexionar siempre las rodillas. 			IMPORTANTE <ul style="list-style-type: none"> Fijar la columna. Columna recta. Evitar torsiones. Pegar la carga al cuerpo. 	

Tareas diarias

						
				<ul style="list-style-type: none"> Escoba de mango largo. Utilizar banco o escalera para objetos que estén muy altos. 		

*Imágenes obtenidas de Vázquez J, Solana MR. Escuela de Espalda. Canal Editorial. 2016.¹

Bibliografía: 1. Vázquez J, Solana MR. Escuela de Espalda. Canal Editorial. 2016. ISBN: 978-84-15905-67-7.