

5 trucos para prevenir dolor de espalda



Fisioterapia

Este informe ha sido elaborado por BeyerFisio



¡Muchas gracias por descargar este informe!

Lo hemos elaborado con la intención de ayudar.

En BeyerFisio tratamos a diario personas con diferentes dolencias en el cuerpo, la más común es dolor de espalda y cuello. Los dolores lumbares son tan frecuentes que se han convertido en la segunda causa de baja laboral, después de los traumatismos.

Además, fuentes médicas calculan que de un 80 a un 90% de las personas lo sufrirá a lo largo de su vida.

“Las personas que viven en las ciudades tienen más probabilidades de padecer dolor de espalda frente a la que vive en el campo», relata El doctor Cayetano Alegre (Servicio de Reumatología del Instituto Universitario Dexeus) “Es el mal de la humanidad, sobre todo, a partir de los 50 años”, sentencia.

En BeyerFisio hemos decidido compartir los siguientes trucos y consejos para ayudar a usted como lector, de tener un mejor día a día, sin molestias en el cuerpo.

Primer truco: Duerma boca arriba o de lado

Pasamos de 6 a 8 horas al día tumbados, tiempo durante el cual la columna descansa sin soportar el peso del cuerpo. Por esto, es importante cuidar la postura que se adopta cuando se está tumbado:

- Bayer** La postura ideal es boca arriba o posición fetal, tumbado de lado sobre un costado con las rodillas y caderas flexionadas, y con la cabeza y el cuello alineados con el resto de la columna. Si hay una molestia aguda, se adoptaría la postura de tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y una almohada colocada debajo de éstas.
- Bayer** Procure no quedarse leyendo por las noches con varias almohadas o cojines. Estará sobrecargando mucho un músculo llamado esternocleidomastoideo (principal responsable de las tortícolis).


Dormir boca abajo no es recomendable, salvo en caso de indicación médica, al modificarse la curvatura normal de la columna lumbar, así como obligar al cuello a permanecer girado hacia uno de los lados para poder respirar, es muy perjudicial para nuestra columna.


***Truco BeyerFisio:** Si siente mucha molestia en el lumbar, ponga una almohada debajo las piernas, así conseguirá relajar la zona lumbar.



Segundo truco: Entrene los abdominales – ejercicios


Hacer ejercicio ayuda a desarrollar el tono muscular y es la mejor prevención para evitar dolor de espalda o molestias en el cuerpo. Hacer los siguientes ejercicios con altamente recomendables:

 Pilates

 Yoga

 Natación

En BeyerFisio también recomendamos:

 Paseos diarios de 30 a 60 minutos. Hay que caminar a paso ligero sin llegar a trotar.

 Buenas zapatillas. Los deportistas que corren saben que los problemas aparecen al no usar las zapatillas adecuadas.

*El truco de BeyerFisio: haga abdominales durante 5 minutos al día, en pocos días notará la estabilidad en el cuerpo entero y a continuación un alivio de las molestias.

Modo de hacerlo: pequeñas contracciones del abdomen, con las piernas flexionadas, sin pegar la barbilla al pecho y sin doblar la espalda hacia delante.

Tercer truco: Un buen colchón y una buena almohada

Cómo decíamos en la introducción, pasamos parte del día tumbados en la cama. Por tanto ambos, el colchón y la almohada, son factores claves en la salud de nuestra espalda.

Hay muchos modelos y materiales con muelles, espuma, visco elástica, látex... “Los colchones de látex no quitan el dolor de espalda” dice el jefe de Rehabilitación del Ramón y Cajal.

Nuestro consejo en BeyerFisio es vigilar tanto la demasiada rigidez como una excesiva blandura en su colchón.

El colchón y el somier deben permitir una buena adaptación a las curvas naturales de la columna.

La almohada debe adaptarse cuando usted duerme de lado, la almohada debe llenar el espacio entre la cabeza y el colchón para que la columna este alineada. La almohada debe apoyar la cabeza, el cuello y los hombros y adaptarse a las curvas de nivel en estas áreas. Esto optimizará su posición durante el sueño toda la noche. Al comprar una nueva almohada, puede tardar de 1 a 14 días en adaptarse.

Para que un colchón sea bueno, debe ser suave y flexible. Un colchón suave y flexible se adapta con más facilidad y mejora los contornos del cuerpo, lo cual es bueno para el sueño, también hace que la sangre circule mejor y que sea más difícil adoptar una posición incómoda.

*El truco de BeyerFisio: Antes de realizar una compra de almohada o colchón, pide primero un asesoramiento gratuito, con su clínica

www.beyerfisio.com.



Cuarto truco: Evite estrés y la preocupación

El nivel de estrés influye mucho en nuestro humor, pero también en la salud de nuestra espalda. El 69% de los pacientes que padecen depresión sólo comunica síntomas somáticos, como dolor de espalda, mareos o malestar gástrico. O sea, consideramos importante vigilar el nivel del estrés en nuestra vida.

Reglas para manejar su nivel de estrés:

Beier Debe aprender algún método de relajación para dejar fuera de su cuerpo y mente la tensión diaria.

Beier Lleve una dieta equilibrada ya que una mala digestión puede conllevar tensiones.

Beier Intente dormir suficiente así conseguir descansar bien. Intente no preocuparse por asuntos menos importantes. Ponga las cosas en perspectiva.

Beier Evite constantes enfados, perder los nervios. Intente obtener control sobre sus sentimientos y oriéntelos de forma constructiva.

Beier Organícese. Una vida organizada es una vida con más calma.

*El truco de BeyerFisio: Haga uso de su sentido del humor. Aprenda a reírse de sí mismo y de las circunstancias.

Quinto truco: Vigilar las posturas diarias

Las causas más comunes de los problemas lumbares nacen en el entorno laboral. Por un lado, hay trabajos que requieren un sobreesfuerzo físico y movimientos repetitivos, pero sobre todo en el entorno de la oficina y su monotonía.

- Bayer** En las oficinas, el motivo principal es la forma inadecuada de sentarse. «La mayoría de la gente se acomoda en el borde de la silla»
- Bayer** Para las mujeres, los tacones también son perjudiciales para la salud. Al llevarlos, el eje de gravedad postural se desplaza hacia delante y los discos lumbares quedan forzados y a veces dañados.
- Bayer** Cuando vaya a permanecer mucho tiempo de pie, coloque uno de sus pies más adelantado y/o elevado. No incline el tronco hacia delante sin doblar las rodillas.

*El truco de BeyerFisio: Si está sentado muchas horas, es de gran ayuda tener una silla de oficina que permite ajustar el asiento, el respaldo y también la altura de los reposa brazos. Cuanta más posibilidad de regular la silla para adaptarlo a su cuerpo, mejor.

Intente situar la pantalla del ordenador justo en frente de su cuerpo, los brazos deben formar un ángulo de 90°, manteniendo el antebrazo y mano en línea recta. Procure apoyar los antebrazos a la hora de escribir, así evitará sobrecargas sobre la musculatura que va del hombro al cuello. Cada 45 minutos haga una breve pausa para estirarse un poco



Sobre BeyerFisio

BEYER es un centro especializado en el sector de la fisioterapia donde nuestra meta principal es ofrecer el mejor servicio a nuestros clientes. Avalados por una gran trayectoria profesional, contamos con un grupo de profesionales titulados con amplia experiencia y en continua formación para los que lo primordial es ofertar un servicio especializado y competente.

¡Llámenos hoy!
Clínica BeyerFisio

C/Sierra Morena 31
28031 Madrid

Teléfono: 91 778 78 88

Web: www.beyerfisio.com