

## NORMAS DE HIGIENE POSTURAL

[http://www.saludalia.com/Saludalia/web\\_saludalia/cirugia/doc/rehabilitacion/doc/lumbalgia\\_mecanicab.htm](http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/cirugia/doc/rehabilitacion/doc/lumbalgia_mecanicab.htm)

Reposo en cama en decúbito supino (boca arriba) o lateral, cuidando la hiperlordosis. Puede ponerse una almohada entre las piernas o bajo las mismas para estar más confortable



Levantarse de la cama girando a decúbito lateral, apoyándose en los brazos e impulsándose con las manos, manteniendo la espalda recta.



Sentarse en una silla adecuada, con la espalda bien apoyada, preferentemente con reposapiés, reposacabezas y reposabrazos.



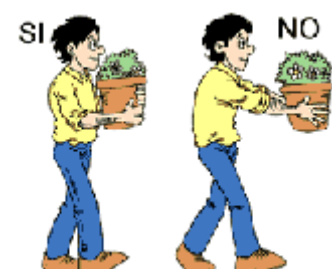
Realizar actividades sin forzar la columna lumbar si el objeto está en alto y flexionar caderas y rodillas si está por debajo de la cintura



Coger objetos del suelo flexionando caderas y rodillas.



Trasladar objetos sin forzar la columna. Mejor empujar que arrastrar. Fraccionar las cargas que han de trasladarse y llevarlas lo más cerca posible del cuerpo.



Evitar posiciones estáticas mantenidas largo tiempo, sobre todo en trabajo en sedestación. Mantener la espalda recta y las rodillas flexionadas.



Caminar con la cabeza alta, pelvis hacia delante y pies rectos.

No llevar zapatos de tacón si se va a permanecer de pie o caminando durante mucho tiempo.



En trayectos largos en coche descansar cada 2 horas.



En bipedestación mantener de forma alternativa un pie apoyado en una banqueta.



En el trabajo cuidar la postura en sedestación, la altura de la mesa y de la silla.

