

Postura y mecánica corporal 2023

## **¿Qué es la Higiene Postural ?**

La higiene postural es el conjunto de normas, el cual el objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones.

### **Puntos Basicos**

- Evitar estar demasiado tiempo en la misma postura, alterna las tareas..
- Evitar posturas forzadas. Las curvas fisiológicas de la espalda no deben de aumentarse.
- Descansar entre varias tareas.
- 

### **Levantamiento/Cargando**

No doble la espalda, doble las rodillas y apóyese firmemente con los pies.

- Al levantarse sostenga los objetos cerca del cuerpo y apóyese firmemente en pies y piernas.
- Levante los objetos sólo hasta la altura del pecho.
- Si hay que colocar los objetos en alto, súbase a una escalera o silla segura.
- Cuando la carga es muy pesada necesitará ayuda.
- 

### **Postura para alcanzar objetos:**

- Cuando se trata de alcanzar objetos que se encuentran a nivel mas alto que nosotros, se debe utilizar una grada o escalera para poder llegar hasta el objeto
- lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna.

## **Empujar o Jalar**

Empujar puede ser un ejercicio duro para la espalda, pero jalar puede ser incluso peor.

- Doble ligeramente las rodillas.
- Mantenga las orejas, los hombros y la caderas alineados.
- Inclínese ligeramente hacia el objeto que está empujando.
- Use las piernas y el peso del cuerpo para mover los objetos.
- Para jalar use las piernas nunca la fuerza de la espalda

## **Variaciones de movimiento:**

- Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alterne un pie tras otro.
- Si debe trabajar con sus brazos mientras está de pie, hágalo a una altura adecuada, que le evite tener que estar constantemente agachado
- Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal, Un tacón de 2 a 5 cms. Puede ser adecuado
- Si su trabajo le exige permanecer sentado, cada 50 minutos levántese, camine, estírese y relajarse durante 5 minutos.
- Evite sentarse en el borde de la silla que lo obliguen a inclinarse o llevar el peso del cuerpo hacia un lado.

*Los puntos de vista y opiniones en Instagram no relejan necesariamente los puntos de vista de Boomerang Health Care. Por favor consulte siempre con su medico.*

## **Instagram**

<https://www.instagram.com/educacionpostural.evs/>

[https://www.instagram.com/serenaia\\_tuespaciodeatencion/](https://www.instagram.com/serenaia_tuespaciodeatencion/)

[https://www.instagram.com/fisio\\_medic\\_ate/](https://www.instagram.com/fisio_medic_ate/)

<https://www.instagram.com/estiramientospositivos/>