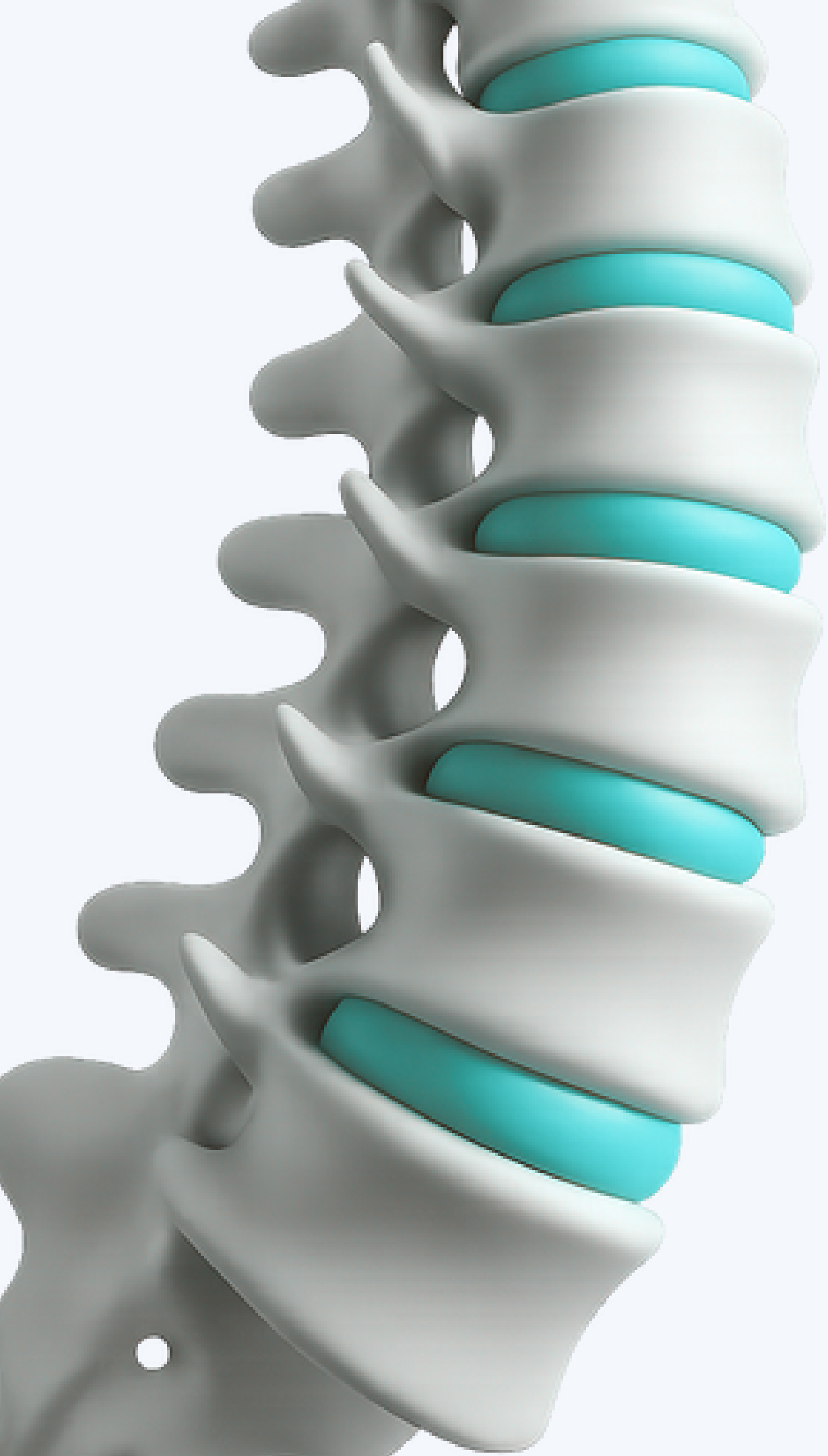




HIGIENE

De

COLUMNA



CENTRO
INTERDISCIPLINARIO
DE ATENCIÓN
UASLP

COLUMNA VERTEBRAL

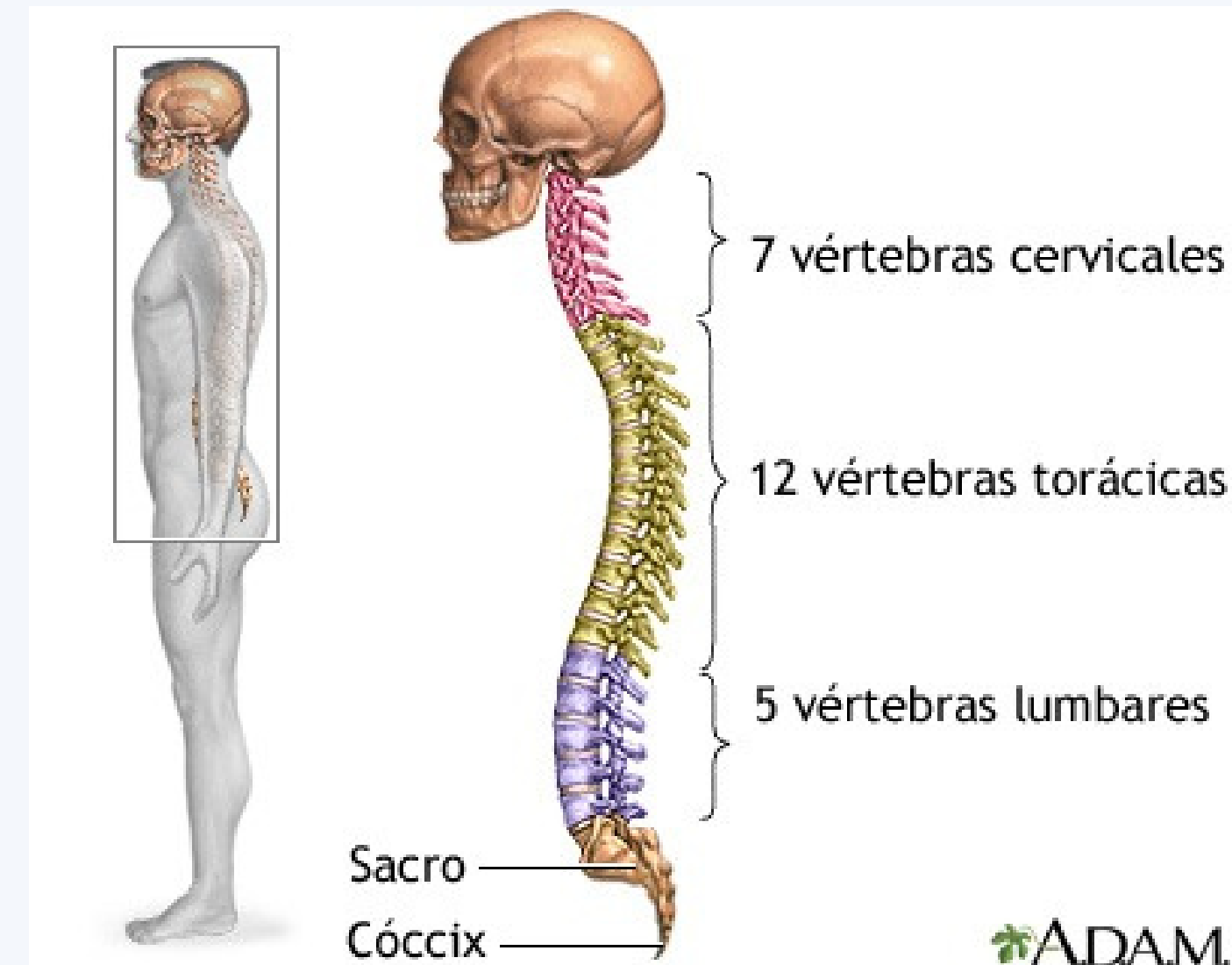
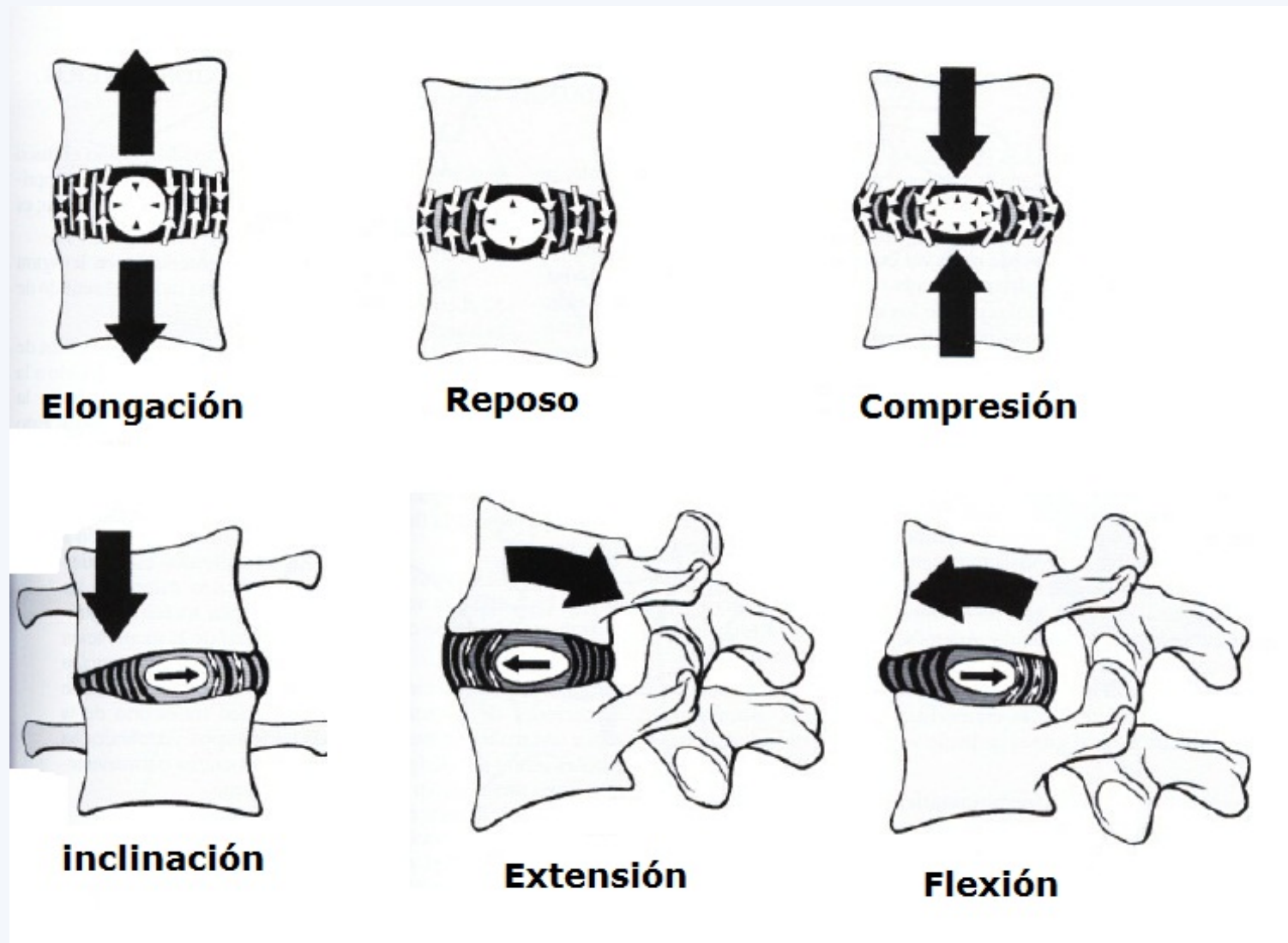


La columna vertebral es la estructura que sostiene nuestro cuerpo, nos permite mantenernos de pie y en movimiento.

Sirve de punto de fijación para músculos y ligamentos y protege al sistema nervioso

COLUMNA VERTEBRAL

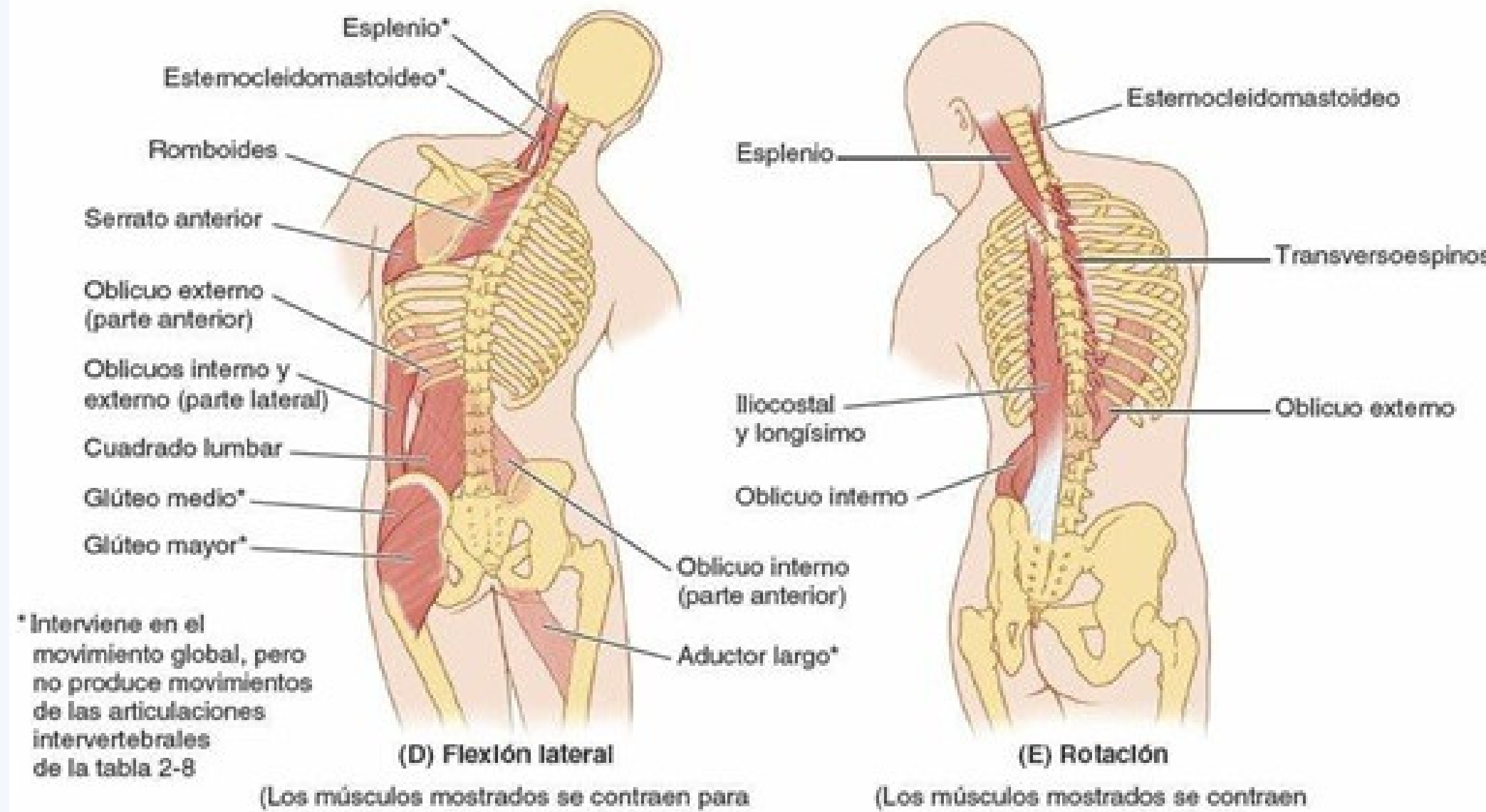
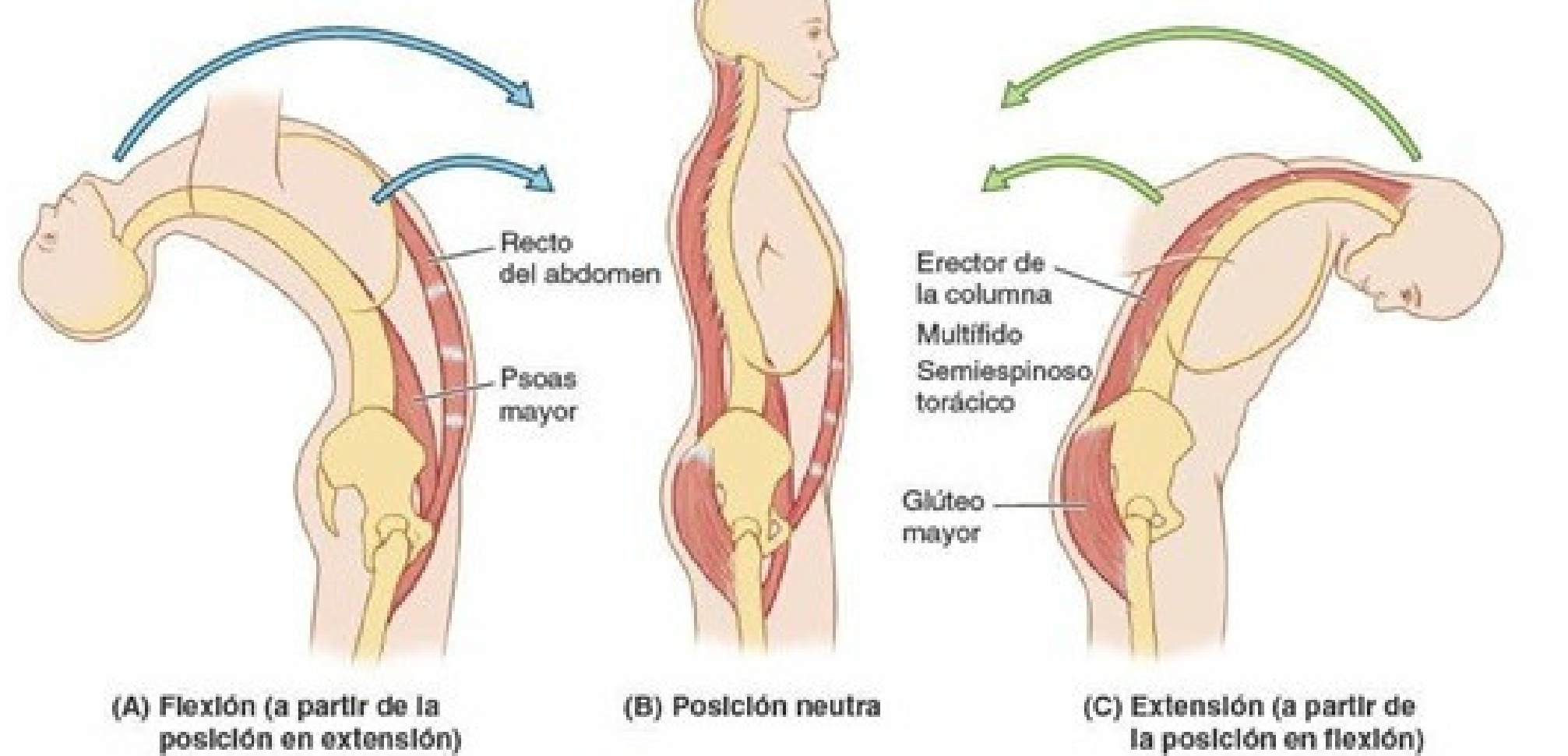
La columna
tiene
curvaturas
que es
necesario
mantener



La columna de compone de peldaños (vertebras), en medio de ellas hay un colchon (disco intervertebral), que así como el colchón amortigua el peso que coloquemos en la columna

FLEXION EXTENSION FLEXION LATERAL ROTACIONES

Se debe de fortalecer los musculos para disminuir la carga que recibe la columna. Ya que ellos nos jalan (se contraen) y se estiran (elongan)



PATOLOGIAS COMUNES

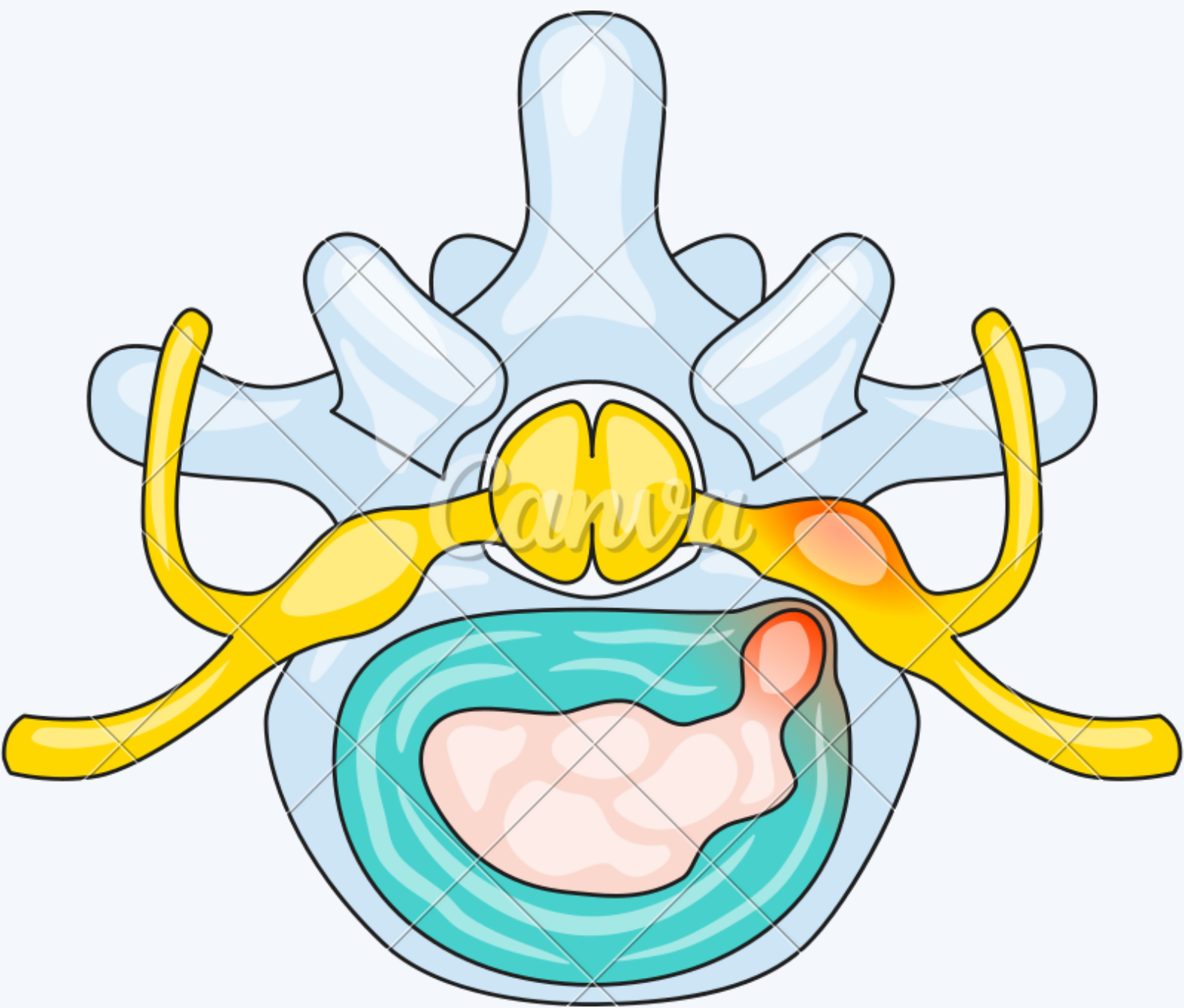


- HERNIA DE DISCO
- ESCOLIOSIS
- ATROFIS

Pero mas que la patologia
lo que despierta el dolor
son:

- **MALAS POSTURAS**

HERNIA DE DISCO



Salida del disco a través de grietas del tejido grueso de la vertebra.

Se presenta con debilidad muscular, entumecimiento u hormigueo, ardor, etc.

ESCOLIOSIS

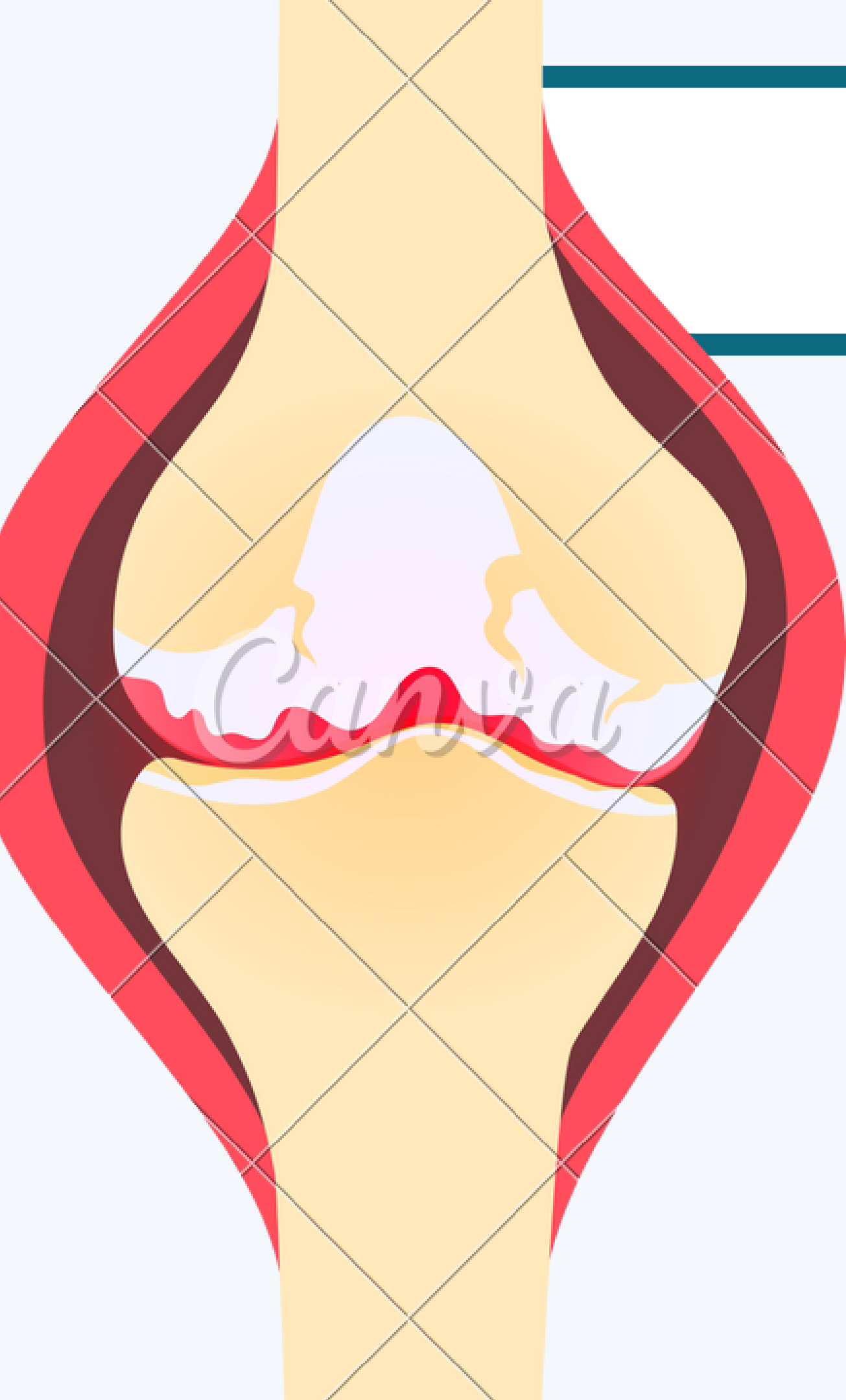
Curvatura lateral de la columna, a menudo no distinguible a simple vista.

Se presenta con dolor muscular, cintura u hombros asimétricos.



ARTROSIS

Desgaste de una articulación que provoca dolor, hinchazon o rigidez, comun en rodillas, cadera y columna



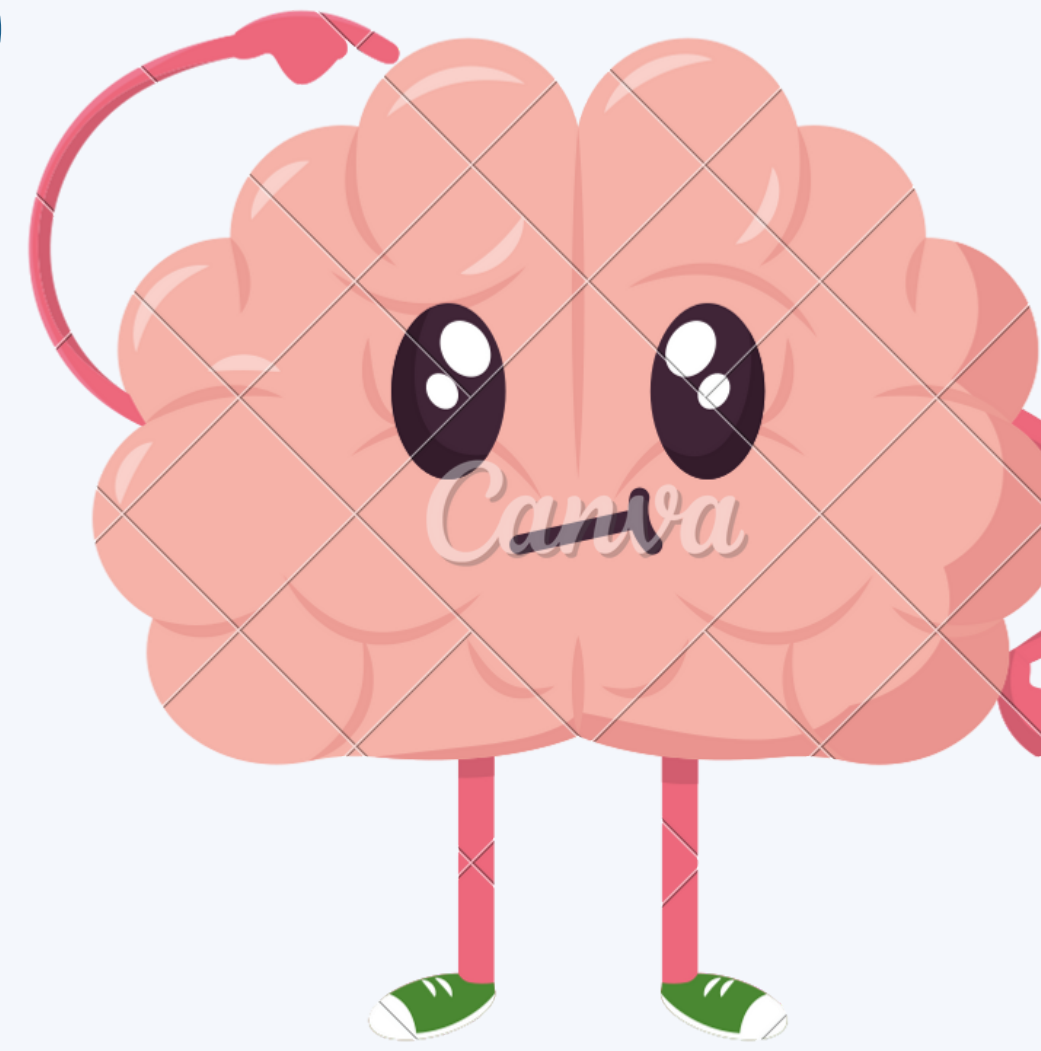
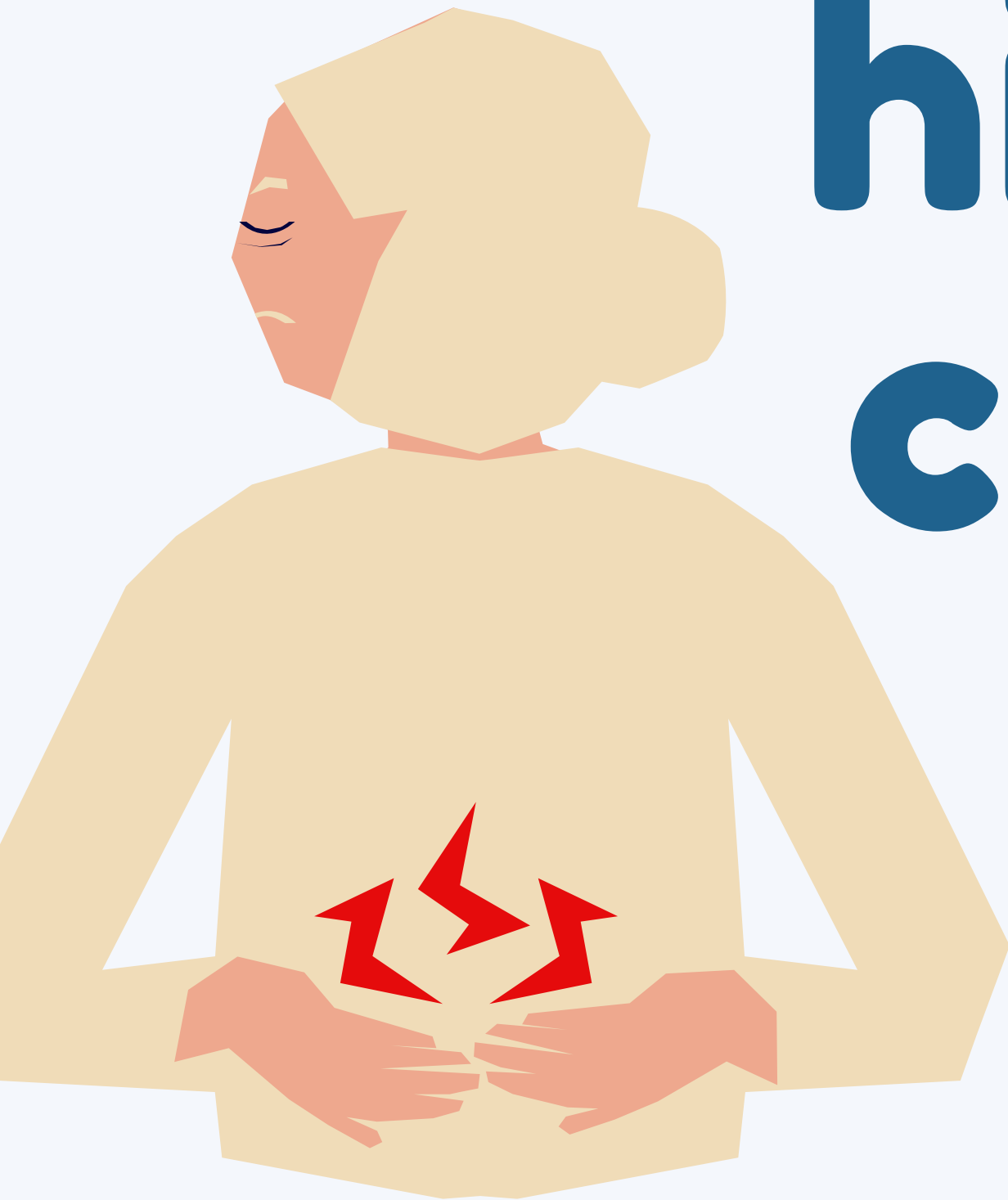
Y ESO LLEVA AL...



DOLOR

**LUMBALGIA
CERVICALGIA**

¿Qué es la higiene de columna?

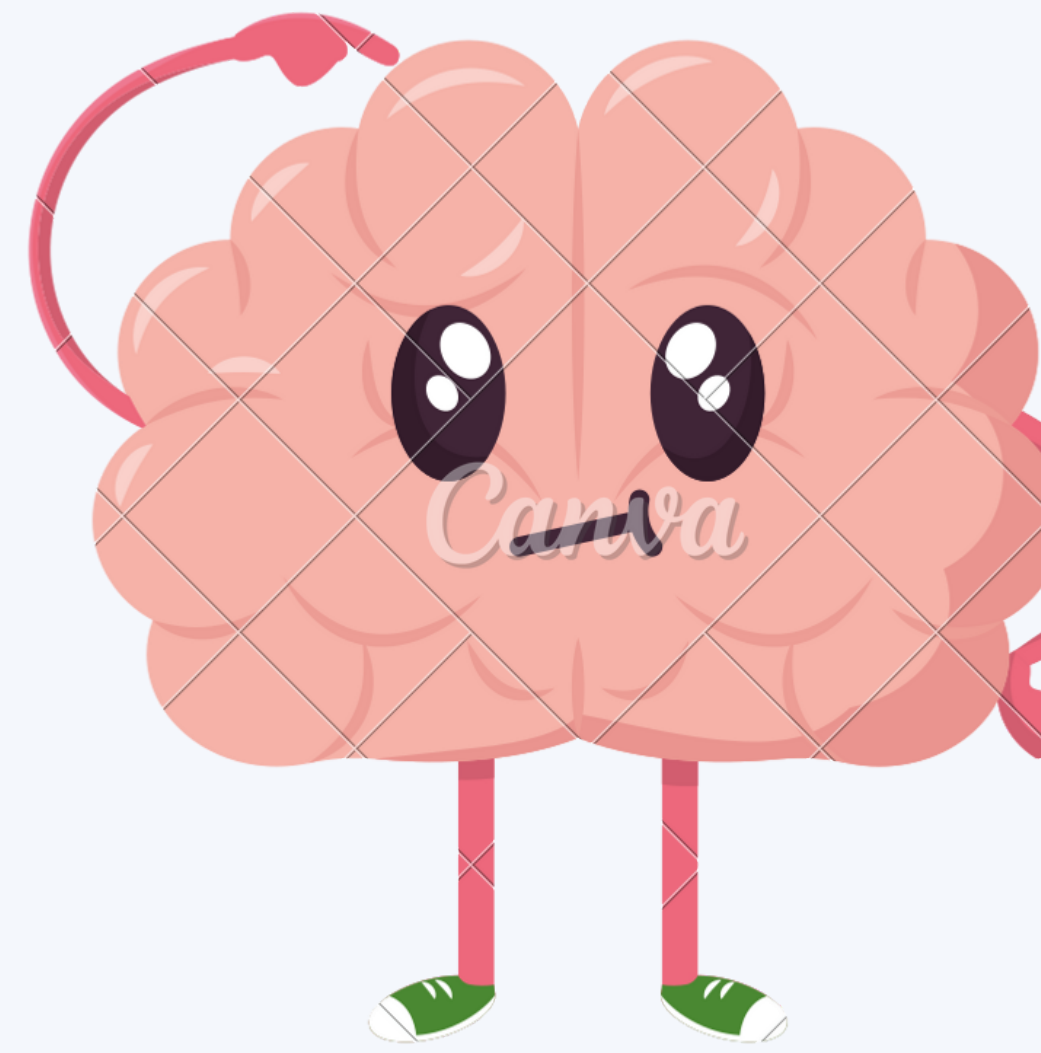


HIGIENE POSTURAL

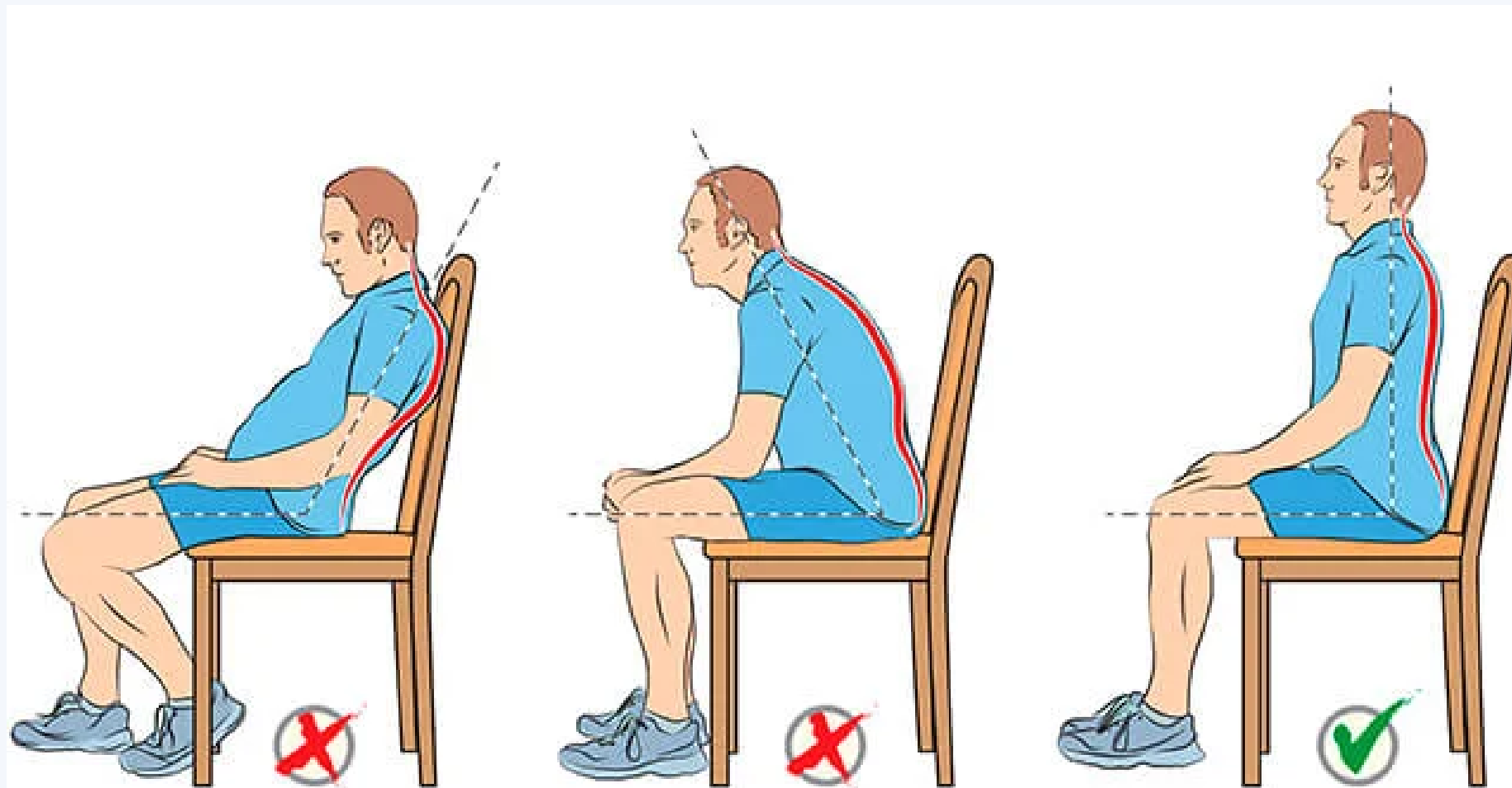
Es el conjunto de normas para **mantener la correcta posición del cuerpo**, para **proteger la columna** vertebral y el cuerpo, al realizar las actividades diarias, y evitar así el dolor



¿Y
como
lo
aplico?



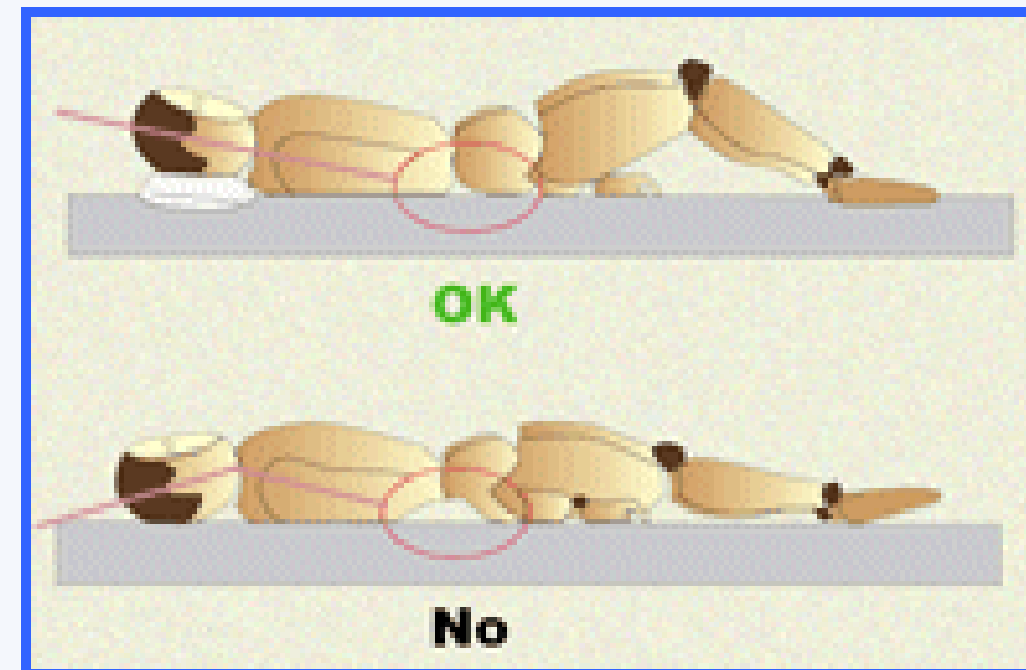
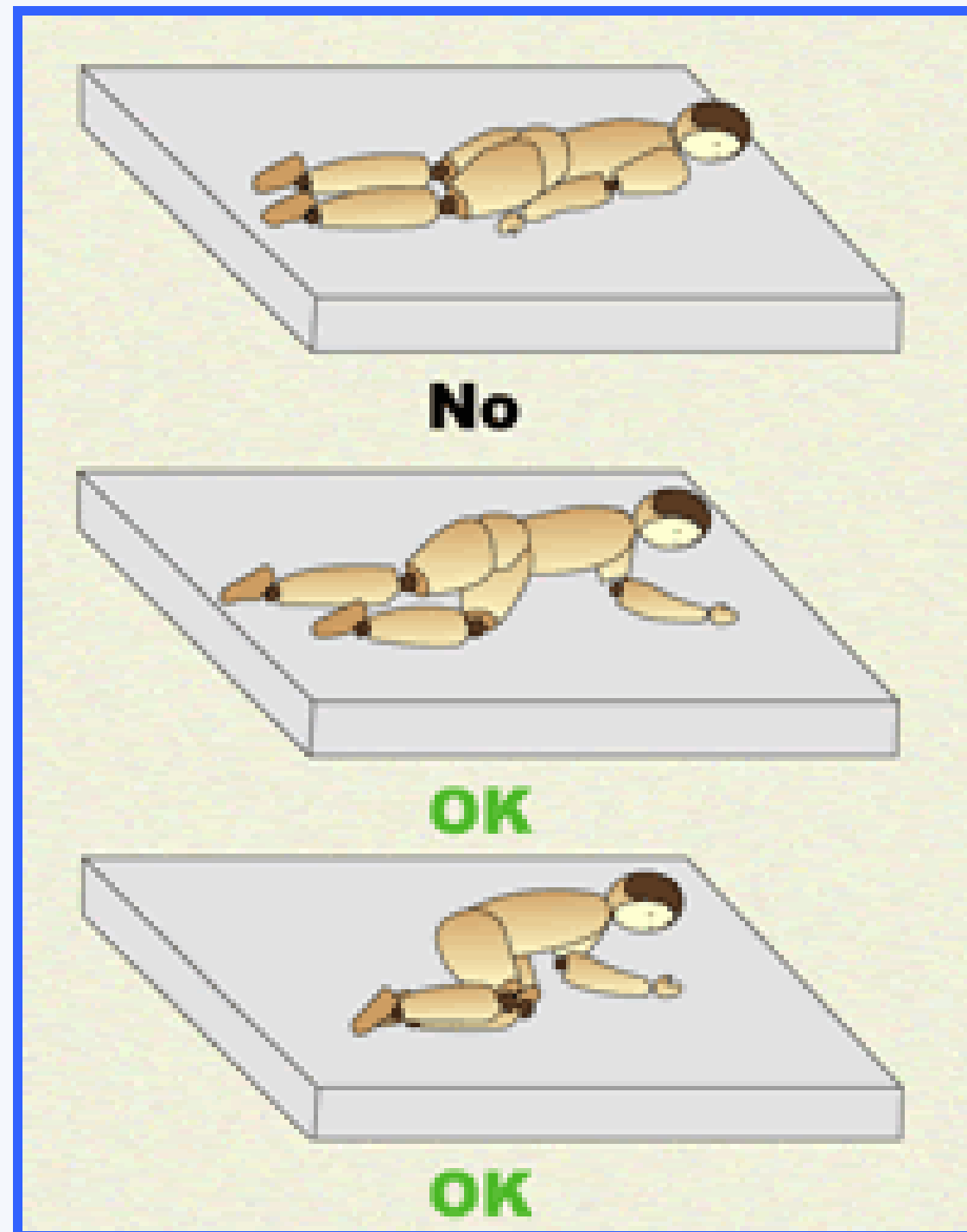
POSTURA SENTADO



Mantener espalda pegada al respaldo, recta, piernas rectas (a 90°)

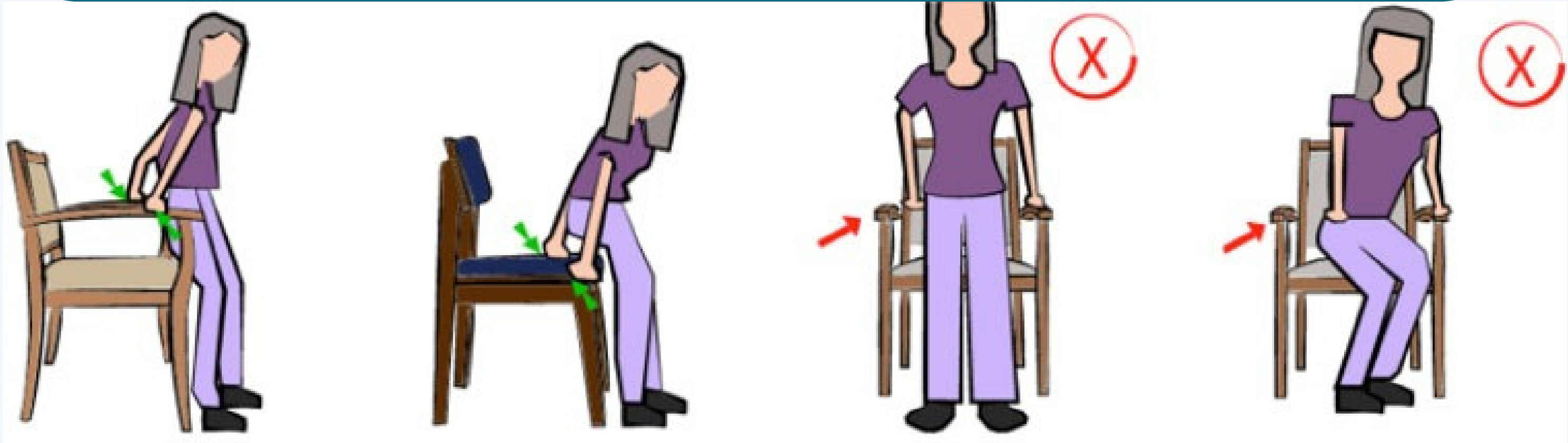
Si se realiza alguna actividad (como computadora) tratar que esta quede lo mas posible a la altura de nuestros ojos.

POSTURAS AL DORMIR



Las mejores posturas para dormir son:
Bocaarriba (usando almohada debajo de nuestras rodillas y otra debajo del cuello)
De lado (usando almohada grande debajo de la cabeza y otra en medio de las rodillas)
NO DORMIR BOCA ABAJO.

PARARSE



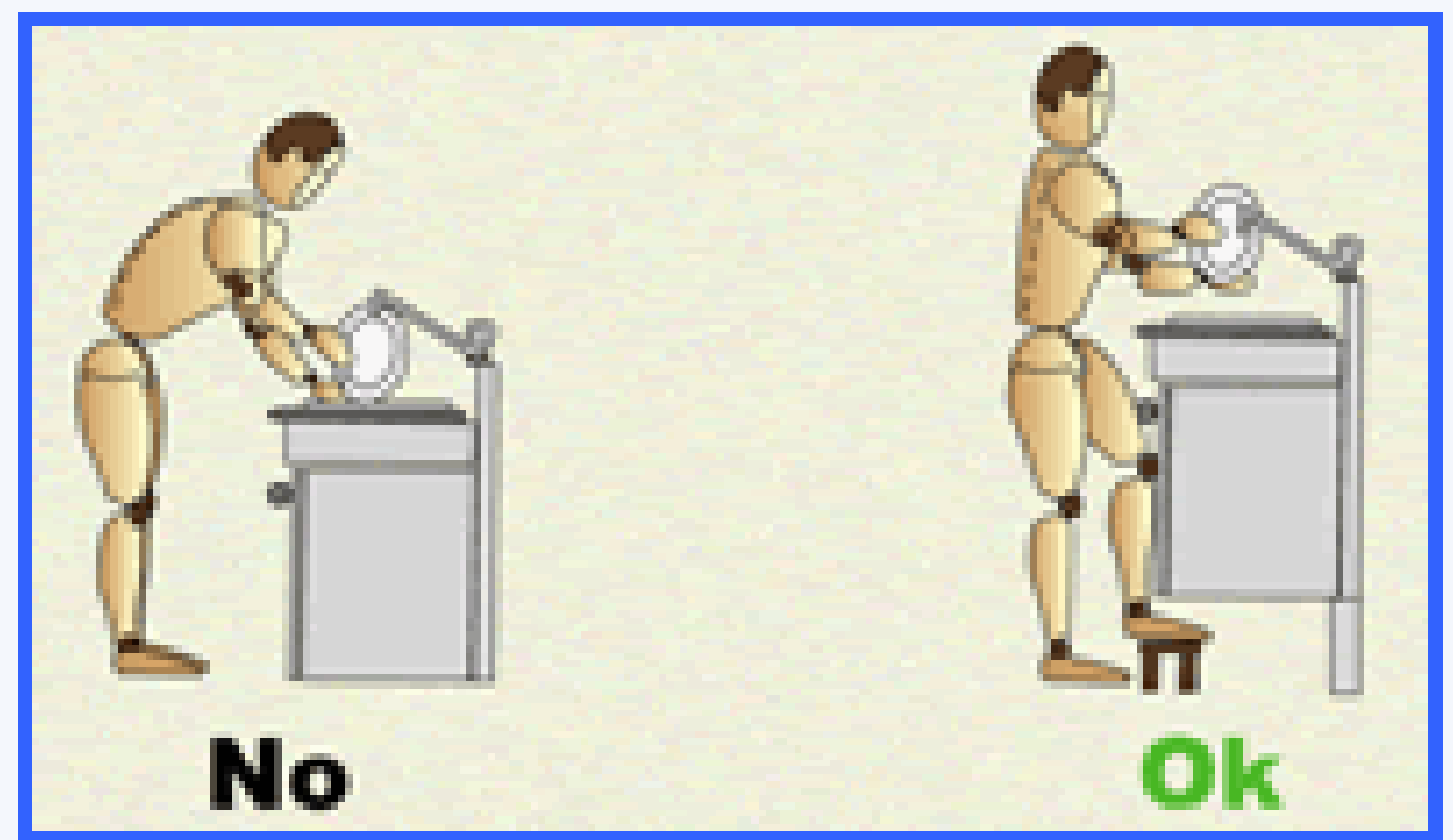
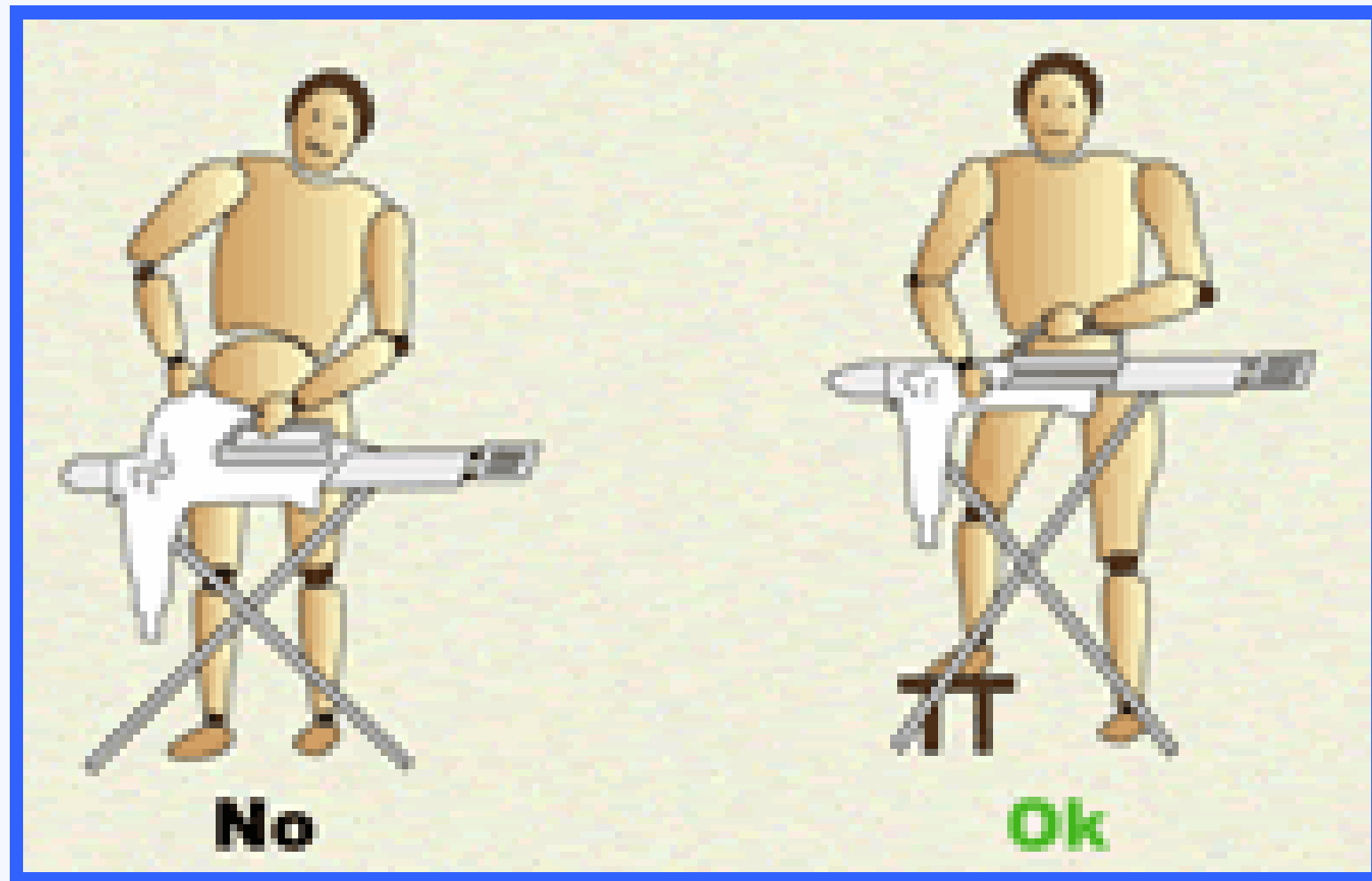
- La silla deberá ser móvil, estable y regulable, para poder elegir la altura adecuada.
- La rodilla debe quedar flexionada en ángulo recto.
El respaldo deberá ser vertical y mantener la espalda pegada y rPara sentarnos, debemos agacharnos flexionando las rodillas. Para levantarnos colocamos los pies a nivel del borde anterior de la silla, y apoyamos las manos en los muslos para que nos ayuden a levantarnos.

PARARSE DE CAMA



- Para acostarnos, primero debemos sentarnos al borde de la cama, y seguidamente inclinarse de lado ayudándose con los brazos, al mismo tiempo que subimos las piernas semiflexionadas por el lado.
- Para levantarnos, nos colocamos en decúbito lateral, seguidamente dejamos caer las piernas por el lado de la cama al mismo tiempo que incorporamos el cuerpo con la ayuda de los brazos.

PLANCHAR O LAVAR



- la superficie sobre la que se trabaja debe estar adaptada a nuestra altura, SIN flexionar el tronco hacia delante.
- Los pies deberían estar ligeramente separados, para aumentar la base de sustentación
- Hacer uso de un reposapiés, alternando uno y otro pie, sucesivamente.

BARRER



- El palo de la escoba deberá ser lo suficientemente largo para no flexionar el tronco.
- En todos los casos se deberá evitar los giros bruscos de tronco.
- Es importante no usar zapatos de tacón alto (no más de 2,5cm).

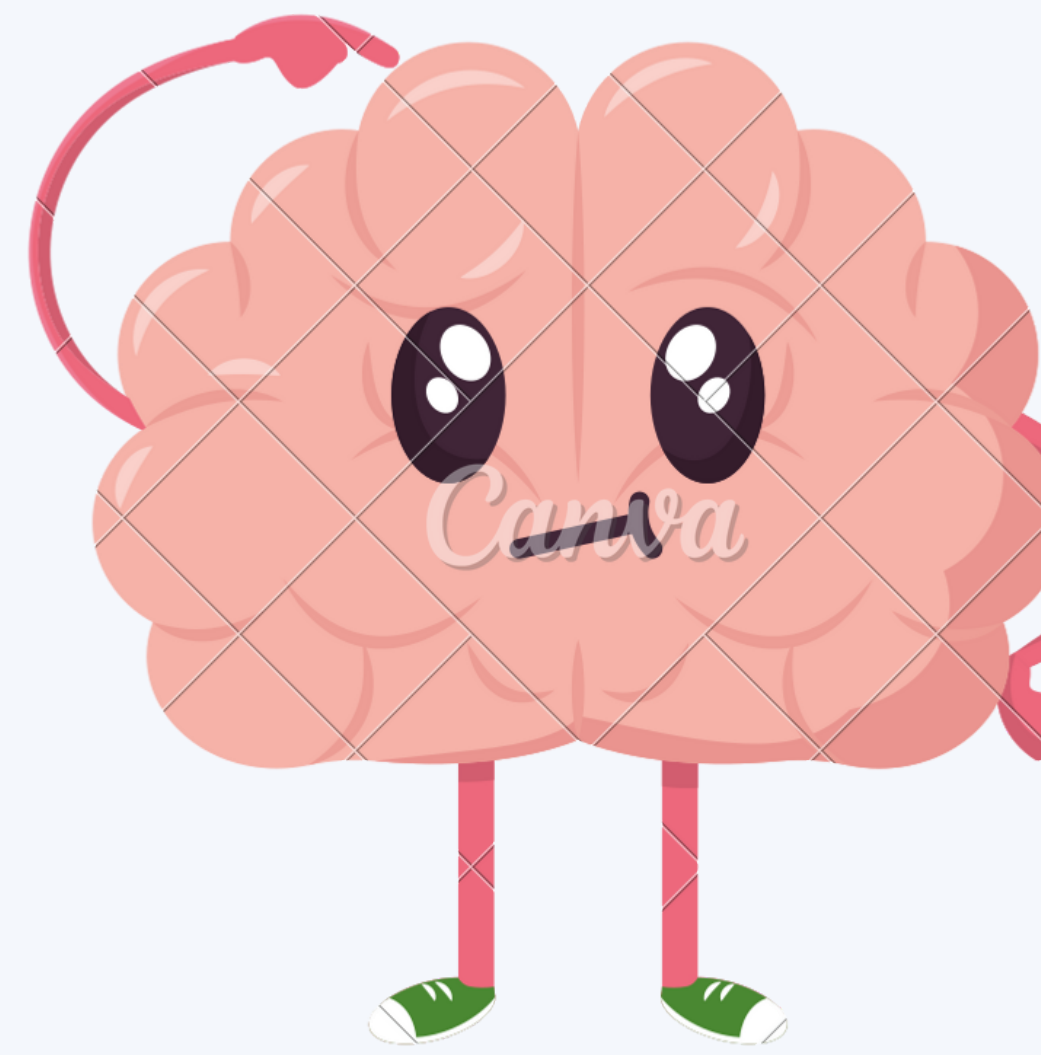
CARGAR COSAS



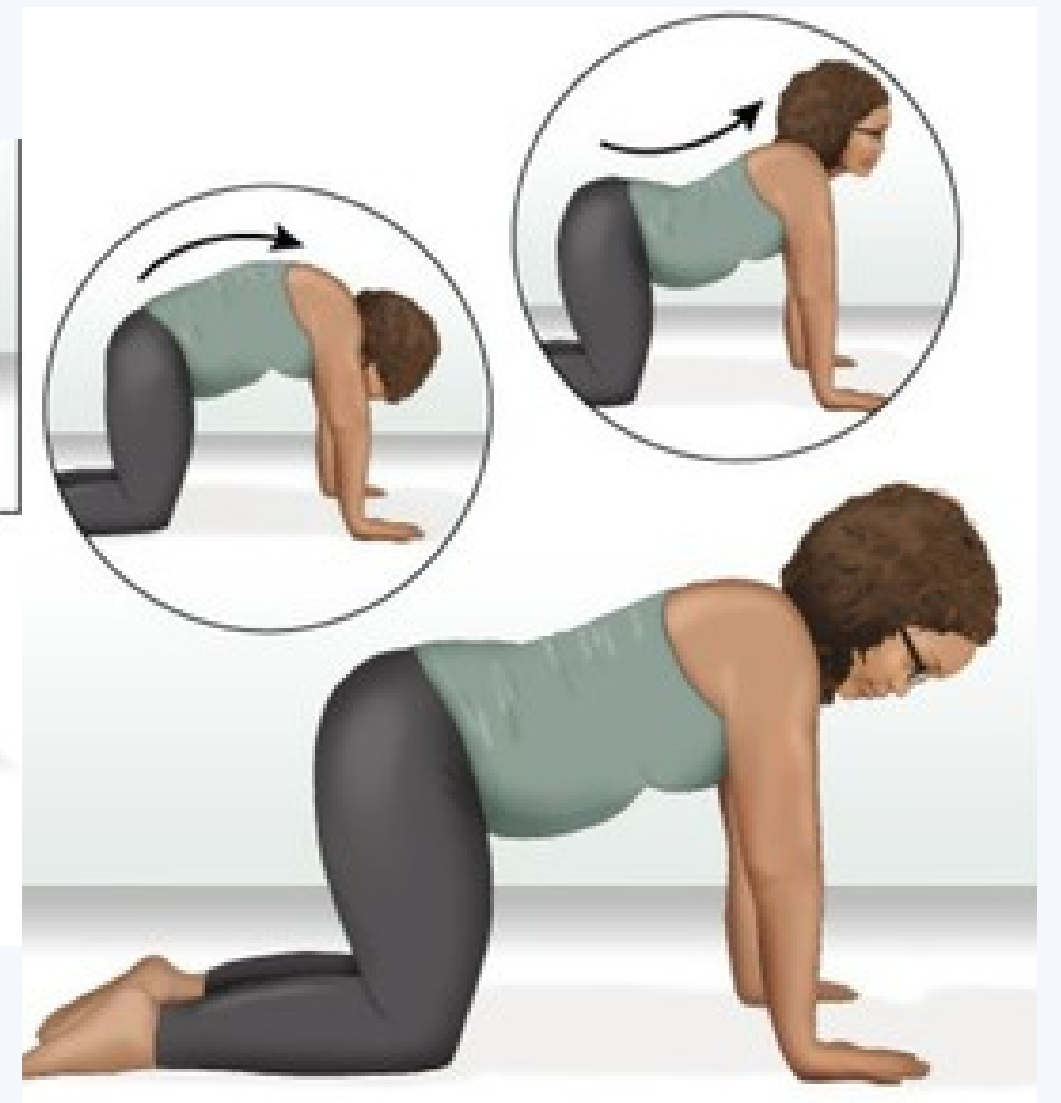
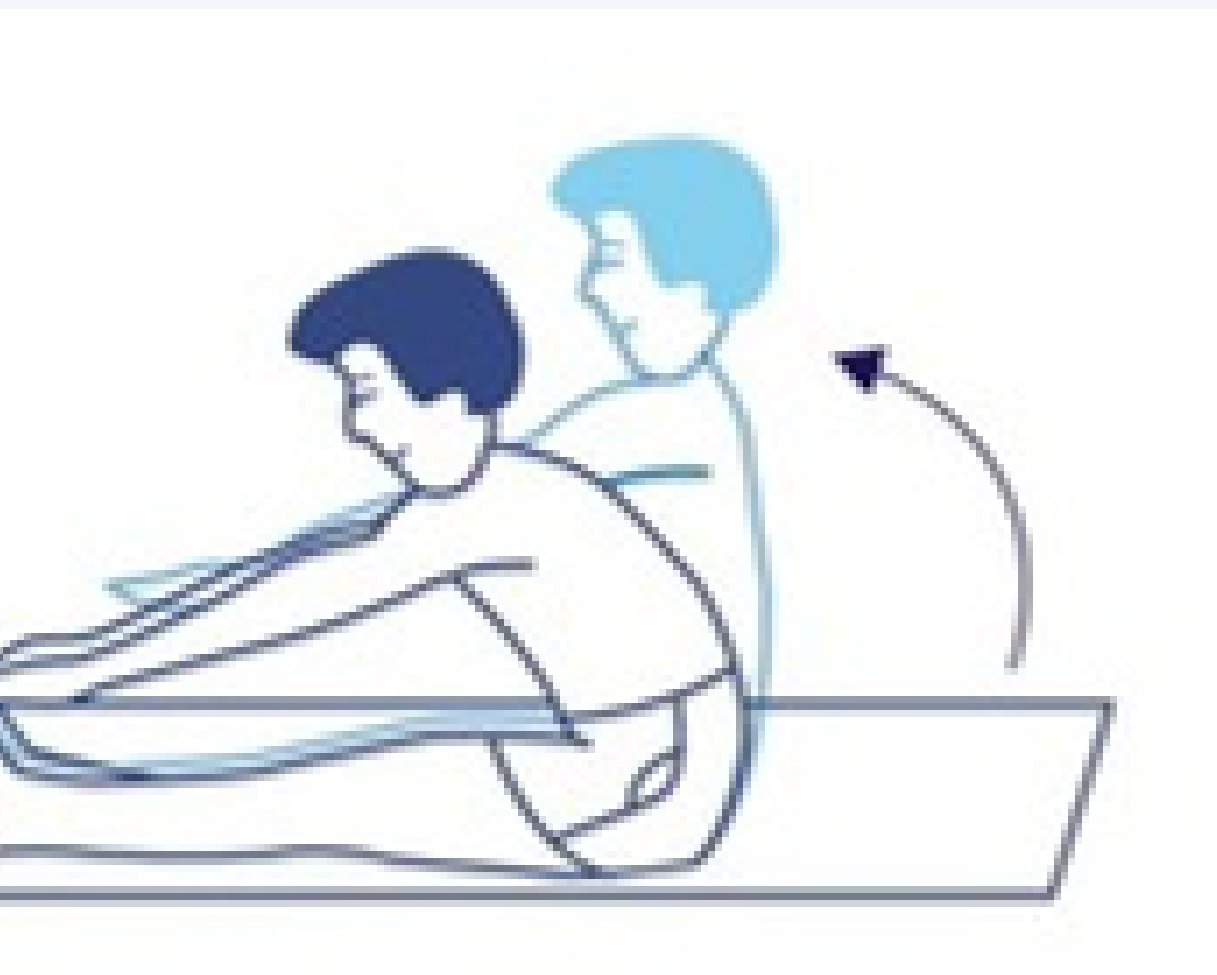
Usar rodillas



¿Y qué
mas
puedo
hacer?



Estiramientos de columna



**Si no puedo hacerlo no
fuerzo a mi cuerpo**

Fortelecer

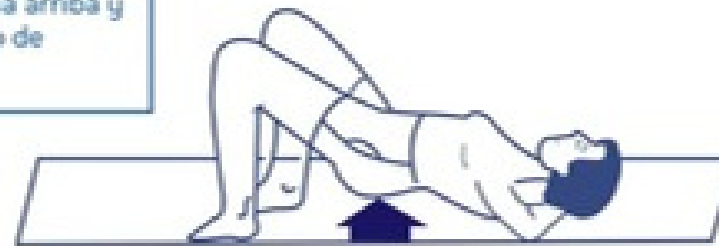
5. Sentdo parcialmente

Decúbito supino, inclina la pelvis y mientras mantienes esta posición, flexiona lentamente la cabeza y los hombros del suelo. Espera de 5 a 10 segundos. Regrese lentamente a la posición inicial.



2. Puente glúteo

Decúbito supino con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el piso. Despegar la zona glútea de la superficie hacia arriba y mantener 10 segundos, tratando de contraer abdomen y glúteos.



**Si no puedo hacerlo no
fuerzo a mi cuerpo**

Y PASAMOS A LA



PRACTICA

**GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**