

POSTUREO SAN

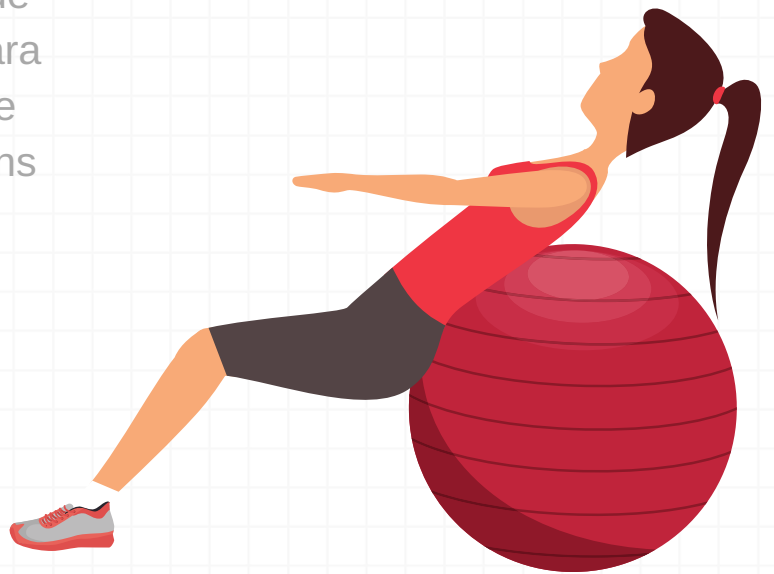
A HIXIENE POSTURAL

Que é? O conxunto de medidas que podemos aprender e interiorizar para realizar actividades da vida cotiá de xeito correcto e así previr alteracións na columna vertebral e posibles problemas de costas. Tamén son pautas para reeducar hábitos incorrectos xa automatizados nas persoas.

Unha das razóns principais polas que debemos incluír hábitos de hixiene postural correcta no día a día é a prevención de futuras molestias e doenzas musculares e óseas, protexendo, sobre todo, a **columna vertebral**.

A columna vertebral

A columna vertebral é un sistema flexible e complexo, que dá soporte a todo o corpo. Ó longo do día sométese a unha gran cantidade de tensións e esforzos que acaban por producir dores en moitos casos.

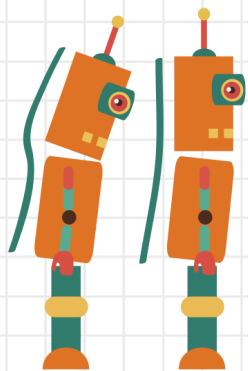
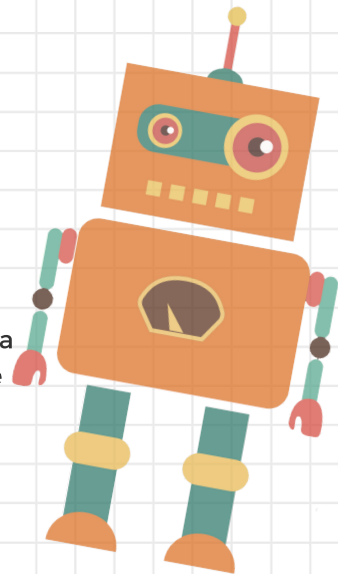


As causas máis frecuentes destas molestias son as malas posturas en situacións cotiás, como: sentarse, coller un obxecto alto ou no chan, durmir, cargar a mochila ou facer os deberes deitad@s.

Coñecer cales son as posturas que nos fan dano e cambialas por posturas sás, será a misión Ramón Cortocircuito.

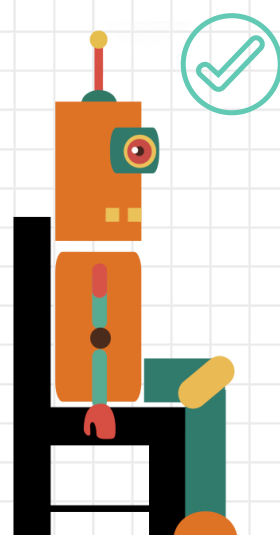
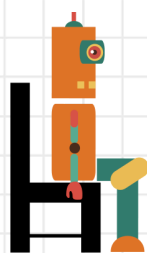
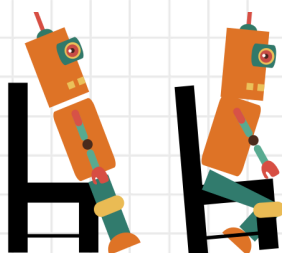
RAMÓN CORTOCIRCUITO ENSÍNANOS A FACER UN **POSTUREO SAN**

Chega dende o futuro, enviado pola clínica de Fisioterapia Athenea de Taravela de la Reina, disposto a evitarnos as dores de costas que teremos máis adiante



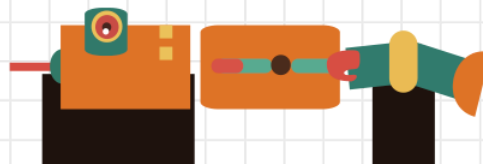
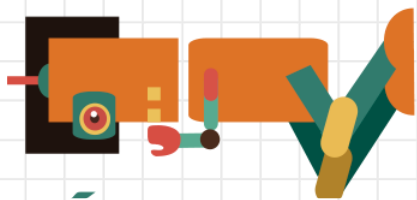
DE PÉ

Ramón estanos a mostrar dúas posturas que debemos evitar, tanto presentar unha postura de xeneral como de perguiza, forzan unha curvatura perigosa para a columna.



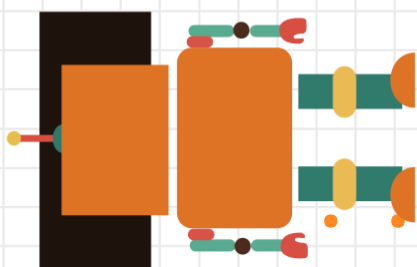
SENTAD@S

Hai infinitas variedades de sentar mal: sen apoiar as costas no respaldo, cruzando as pernas, inclinando o corpo cara adiante, balanceándonos, e outras moitas. Pero tan só unha forma correcta, a que Ramón nos ensina na ilustración da esquerda. As costas rectas e apoiadas no respaldo da cadeira, sentado ben atrás, e os pés completamente apoiados no chan.

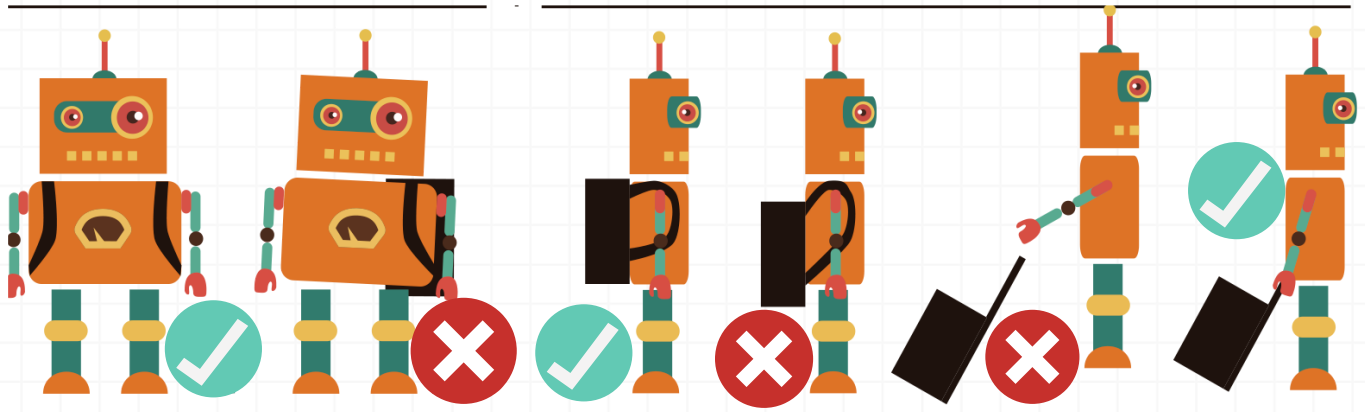


DEITAD@S

As maneiras axeitadas de durmir son cara arriba ou de lado, pero non cara abaixo, xa que se modifica a curvatura lumbar.



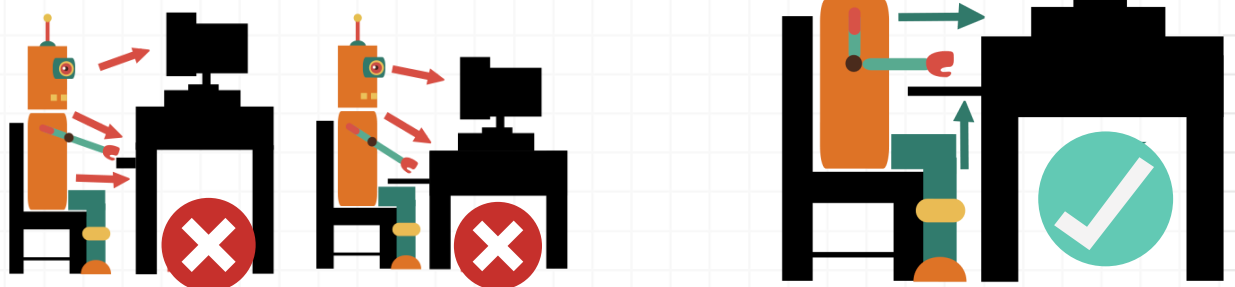
A MOCHILA



Fíxate como coloca Ramón a mochila, dependendo se é de rodas ou non. No caso de levala nas costas, asegúrate de que estea a boa altura, e non descolgada cara abaixo, e levala sobre as dúas asas. No caso das rodas, levarémola cara atrás pero co brazo preto do corpo.

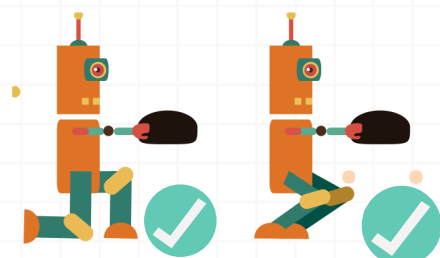
NO ORDENADOR

No ordenador debemos apoiar as costas rectas sobre o respaldo, os brazos en 90° e apoiados, os pés con apoio e distancia visual correcta (pantalla á altura dos ollos)



COLLER OBOXECTOS

Para alcanzar obxectos no chan debemos flexionar os xeonllos e apoiarnos no chan se fose preciso, pero non estirar as costas cara abaixo. No caso das alturas, de non alcanzalo cos pés no chan, usa algún elemento seguro que che axude a alcanzalo.



VANTAXES DA HIXIENE POSTURAL

Xa vimos que ter unha boa postura corporal desempeña un papel importante na prevención de lesións e enfermidades, pero as vantaxes non rematan aí. Ademais diso, xogan un papel fundamental no mantemento dos ósos, os músculos e as articulacións, xa que evitamos forzalos e darlle malos xeitos.

RESPIRACIÓN. Outra curiosa mellora prodúcese na respiración, pois se encorvamos o corpo, dificultamos que o fluxo de osíxeno chegue os pulmóns, baixando así o rendemento dos mesmos.

PREVENCIÓN DE ENFERMIDADES. Levar hábitos posturais correctos preven de enfermidades futuras relacionadas coas articulacións, como a artiritis, xa que ó disminuir a tensión sobre as articulacións aseguraremos máis resistencia.

AUMENTA O RENDEMENTO E A CONCENTRACIÓN. Para un correcto funcionamento cerebral precisamos dunha boa osixenación. Manter posturas axeitadas aseguran que a osixenación teña maior rendemento e polo tanto que chegue o cerebro máis do mínimo do 20% de osíxeno necesario.

E ademais...

Para completar o coidado da postura debemos ter en conta tamén a práctica diaria de exercicio, prevista dun bo quecemento previo que axudará a preparar o corpo para a actividade, e evitar lesións, e tamén de estiramientos posteriores. Deste xeito aseguramos unha boa saúde dos músculos e as articulacións.