

Las 10 malas posturas más comunes

Directorio

Infosalus Manel

Domingo

Colegio

Fisioterapeutas

Cataluña

Sujetar

Ergonomía

Postural



Foto: FLICKR/MERMADON 1967

MADRID, 3 Mar. (EUROPA PRESS) -

Sujetar el teléfono con hombro y cabeza, cruzar las piernas, doblar el tronco para coger peso: todos hemos caído en estas malas posturas en alguna ocasión. Muchas de ellas se aprenden en la escuela y otras se derivan del entorno en el que vivimos pero todas ellas tienen consecuencias en la salud del día a día.

Según explica a Infosalus Manel Domingo, decano del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña y especialista en Ergonomía Postural, el sistema educativo actual carece de una mínima enseñanza sobre cómo deben los niños sentarse, coger pesos o disponer de su espacio de estudio y los profesores tampoco tienen estos

conocimientos para transmitirlos a los alumnos o corregir en ellos la consolidación de malas posturas.

Es llamativo, señala Domingo, que exista una reglamentación legal sobre ergonomía en el puesto de trabajo a través de la prevención de riesgos laborales y que en las escuelas el entorno no esté adaptado a los niños. Así, el especialista señala que **existen mesas y sillas estándar que no se pueden acomodar al ritmo de crecimiento infantil**, se utilizan ordenadores que no dejan espacio en las mesas para la escritura manual o las mochilas escolares se cargan con demasiado peso.

A continuación hacemos un repaso de las malas posturas más comunes, algunas fáciles de corregir y otras que por ser un hábito aprendido con los años conllevan una mayor dificultad a la hora de cambiarlas. Domingo señala a Infosalus las más importantes:

1. Síndrome de la billetera. Se da sobre todo en el caso de los hombres al colocarse en el bolsillo trasero del pantalón la cartera y sentarse, en ocasiones, en el caso de conductores u oficinistas, durante horas. Domingo explica que la profusión en el uso de tarjetas lleva a billeteras muy abultadas que se convierten en una especie de alzas para el glúteo y que dan lugar a un dolor lumbar crónico. Evitar este malestar es tan fácil como sacar del bolsillo la cartera y dejarla sobre en el asiento de al lado del coche o sobre la mesa de trabajo o en un cajón.

2. Colocar el brazo izquierdo sobre la ventanilla. También al conducir existe la tendencia a apoyar uno de los brazos sobre la ventanilla o algún elemento de la puerta del coche. Cuando el punto de apoyo crea una

Vídeos

Más vídeos de salud: **Michelle**



>

Titulares

Los cambios que provoca la cocaína en el cerebro favorecen la adicción

Científicos resucitan un virus gigante que permaneció 30.000 años congelado en

su previo y expreso consentimiento.

Acerca de infosalus

de la mala postura en estos casos es la primera norma para evitar realizarlas.

3. Sentarse en la parte delantera de la silla. Muchas de las lumbalgias que ocasionan esta mala práctica se solucionan simplemente acostumbrándonos a utilizar todo el asiento y apoyando la espalda en el respaldo.

4. Tener la silla de trabajo mal regulada. Es importante regular la altura de la silla para que los pies toquen con seguridad el suelo y que rodillas y caderas formen un ángulo de 90 grados.

5. Coger cosas del suelo mediante la flexión del tronco. Este mal hábito puede dar lugar a hernias de espalda si se realiza de forma habitual. El especialista explica que, aunque debería generalizarse, la opción saludable de doblar las rodillas y bajar el cuerpo para levantarse junto al peso es común entre quienes ya tienen dolor de espalda.

6. Manipular mal las cargas. Cuando se llevan carpetas o elementos pesados hay que intentar aproximarlos al cuerpo para repartir mejor el peso. Lo mismo sucede en el caso de las compras, hay que emplear varias bolsas en lugar de una sola para repartir la carga y así equilibrar la postura corporal al caminar.

7. Llevar bolsos en bandolera. Es un problema en gran medida de las mujeres, señala Domingo, cuyos bolsos además terminan siendo muy pesados y alteran su postura al caminar al intentar compensar de forma natural el peso que portan.

8. Pantalla a un lado de la mesa de trabajo. La pantalla del ordenador debe estar frente al trabajador, si se sitúan a un lado de la mesa es necesario ladear la cabeza y se producen posturas incómodas y forzadas. Además, para mantener una inclinación saludable del cuello al trabajar la línea de visión se debe fijar como punto de partida en la parte superior de la pantalla.

9. Al dormir, hacerlo bocabajo y con la cabeza ladeada. Es una de las costumbres más difíciles de cambiar ya que al dormirmos actuamos de forma inconsciente, señala Domingo. Aún así es posible y necesario cambiar estos hábitos ya que generan tensión en el cuello y problemas respiratorios al comprimir el peso del cuerpo el tórax.

10. Cruzar las piernas. Es una de las malas posturas más comunes y puede producir dolores musculares derivados del intento del cuerpo por recuperar su alineación natural.

El Gobierno celebra el aumento del 10% de los fondos de investigación y admite que quiere más

El Hospital de Bellvitge consolida la cirugía para corregir la deformidad torácica del adulto

La inmunoterapia sublingual reduce los síntomas de la alergia al polen de abedul en adultos

El 60% de las familias que tienen a un anciano ingresado en una residencia sufre ansiedad y estrés