

Entender + el fitness

# Teletrabajo y dolor de espalda: cómo evitarlo

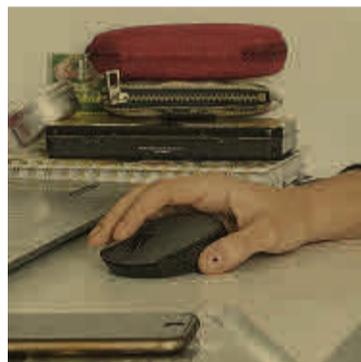
*Desde que llegó el covid-19 el pasado año, millones de personas se han visto obligadas a trabajar en casa y han tenido que convertir espacios destinados al descanso en oficinas. Las sillas incómodas, los ordenadores portátiles y la mala iluminación predisponen a sufrir dolor de espalda.*



BEGOÑA GONZÁLEZ



Compartimos experiencias, rutinas, tendencias y dudas sobre la actividad física. Escanea el QR para escribirnos



El teletrabajo ha llegado para quedarse. Irrumpió en millones de hogares españoles durante la pasada primavera y lleva ya casi un año siendo el día a día de muchos profesionales y estudiantes que no han vuelto a pisar la oficina o la universidad. Clases *online*, reuniones por zoom e incluso deporte en casa. En muchos casos, los hogares hasta ahora no disponían de zonas específicas para desarrollar esta serie de actividades con total comodidad y eso ha pasado factura. Las sillas incómodas, los ordenadores portátiles y la mala iluminación de algunas estancias configuran entre sí una combinación ganadora para sufrir dolores de espalda y algunas otras lesiones.

«Desde el último año, estamos atendiendo muchos casos de dolencias causadas por unas malas condiciones de trabajo», asegura Ismael Martí, vocal de la junta del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Para evitar sufrir molestias, propone una receta sencilla y eficaz: moverse cada 45 minutos. «No hace falta que sea un gran esfuerzo, pero es bueno ir cambiando de postura o levantarse a beber agua ni que sea para relajar los músculos que estén en tensión y de forma general el cuerpo», asegura el fisioterapeuta, que recomienda realizar movimientos rotativos de caderas, rodillas, brazos y estirar un poco las piernas para evitar que se sobrecargue la musculatura por repetición tras horas sentados frente al ordenador. «Ejercicios como sentarse y levantarse sin llegar a reposar el peso corporal en la silla son también buenas opciones para mantenernos activos durante la jornada laboral sin necesidad de llevar a cabo grandes esfuerzos y que es suficiente con hacer unas seis series de 30 segundos activos», explica Martí. Las principales lesiones o dolencias que sufren quienes trabajan sin las condiciones adecuadas son normalmente dolores cervicales y de la zona del hombro, dolores lumbares y molestias en el túnel carpiano o la muñeca.

De forma general y para evitar cualquiera de estas lesiones, es recomendable ajustar la altura de la silla hasta que sea cómoda —sin que cuelguen los pies ni teniendo las rodillas demasiado flexionadas—, colocar la pantalla a una distancia adecuada y la altura de los ojos, y poder apoyar los brazos en la mesa de modo que los codos queden en una posición natural que no obligue a los hombros a estar tensos. Si ya es demasiado tarde y hay dolor, siempre es recomendable acudir a un especialista para recibir atención personalizada. Aun así, de forma general, pueden realizarse algunas rutinas de ejercicios recomenda-

das por el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya para aliviar la presión.

## Dolor cervical

La parte superior de la espalda y las cervicales son una de las zonas que más sufre al no tener el espacio adecuado para trabajar. Bajar la mirada para teclear o leer, o trabajar con una silla demasiado alta o baja pueden cargar sobremanera esta zona del cuerpo.

Para evitar la tensión en la zona cervical y el trapecio es básico colocar la pantalla en una zona cómoda para el ángulo de visión para evitar flexionar o girar el

cuello para verla. En caso de trabajar en portátil, podría ser una solución utilizar un teclado auxiliar y levantar el ordenador sobre unos libros para tener la pantalla a la altura de los ojos. En el caso de trabajar con papeles, en cambio, otra opción es utilizar un atril para no forzar el cuello.

A nivel de ejercicios, es importante destensar la zona del trapecio superior, la escápula, el esternocleidomastoideo y los escalenos realizando pequeños movimientos repartidos en series de varias repeticiones de diez segundos de estiramiento de cada una de las zonas. Rotaciones de hom-

Podemos moverlo hacia delante y hacia detrás, hacia los lados y en forma circular.

## Túnel carpiano y muñeca

Para evitar la lesión de túnel carpiano y muñeca es esencial que la posición del ratón y la distancia de las manos al teclado sea la adecuada, sin estar demasiado flexionados ni estirados. En ese sentido es necesario evitar que la mano quede en posición de dorsiflexión, es decir, que no quede hacia arriba porque en esa postura se comprimen las estructuras flexoras de los dedos contra el túnel carpiano. Las almohadillas de ratón con cojín son una buena forma de evitarlo.

Para prevenir esta lesión es útil realizar extensiones de los músculos flexores de los dedos empujándolos hacia arriba y hacia abajo con ayuda de la otra mano. Pero hay que tener en cuenta que para que el estiramiento sea efectivo, es crucial tener el codo estirado

## Es recomendable moverse cada 45 minutos para no cargar el músculo de forma excesiva

para asegurar que la extensión de los tendones es completa.

## Dolor lumbar

En el caso del dolor lumbar, la altura de la silla resulta crucial. Si se dispone de una silla de oficina regulable es bueno ir variando cada hora por ejemplo un puntito la altura moviendo arriba y abajo la silla para cambiar de postura así como en el caso de las que dan la opción de bascular, hacer presión hacia atrás con la espalda en determinados momentos para destensar. En caso de no disponer de una silla regulable, es interesante colocar algún banquito o soporte debajo del escritorio para tener los pies levantados del suelo y que las rodillas puedan estar en una flexión a la altura del muslo, sin ser esta excesivamente pronunciada.

Para aliviar dolores de esta zona baja de la espalda se puede ir realizando movimientos con una pierna y después otra levantándolas y estirándolas de una en una. Así se consigue liberar tensión y cambiar de postura sin necesidad de levantarse. También es muy recomendable levantarse y andar aunque sean 2 minutos para liberar tensión y obligar a los músculos a cambiar de postura. ■

bros hacia delante y hacia atrás, movimientos circulares de cuello o aperturas y cierres de brazos son movimientos perfectos para reducir la tensión de la espalda.

## Dolor de hombro

Además de la zona del cuello, pueden cargarse los hombros. Para el dolor específico de estos músculos una propuesta es realizar los movimientos pendulares de Codman. Este tipo de ejercicio de estiramiento consiste en el movimiento de un brazo como si fuera un péndulo mientras usamos el otro de apoyo en la mesa. Con el propio peso del brazo al dejarlo muerto, se estiran los tendones y se destensa la articulación liberando gran parte de la tensión.

## Hay que ajustar la altura de la silla a una posición cómoda sin que cuelguen los pies