

TEMA 4: La correcta actitud postural.

Actitud postural

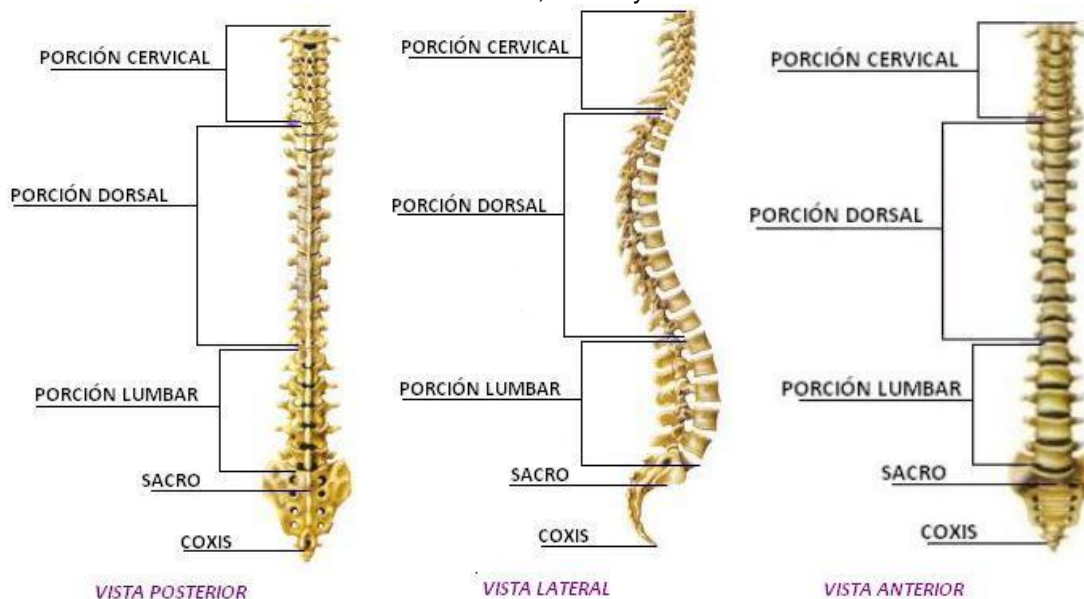
Llamamos actitud postural al conjunto de posturas que adopta nuestro cuerpo normalmente para mantenerse equilibrado con respecto a la fuerza de la gravedad. Una incorrecta actitud postural influirá a la larga de modo negativo en nuestra salud.

Las distintas partes de nuestro cuerpo están dispuestas de forma que descansan unas sobre otras, de modo que podemos trazar una línea imaginaria a la que llamamos línea de gravedad. Si se produce un desvío o desequilibrio, dejan de descansar unas partes sobre otras con lo que se necesita la intervención de los músculos para recuperar el equilibrio apareciendo así a la larga el cansancio y dolor muscular. La principal zona afectada en nuestro esqueleto es la columna vertebral y toda la musculatura de sostén, es decir los músculos encargados de “sostener el cuerpo”

A lo largo de nuestra vida adoptamos posturas que no son equilibradas y van incidiendo negativamente en nuestro equilibrio postural generando problemas. En ocasiones las **desviaciones de la columna vertebral** tienen su origen en este desequilibrio, la mayor de ellas necesitan ayuda médica pero **unos hábitos correctos pueden ayudarnos a prevenirlas y a mejorarlas.**

La columna vertebral

La columna vertebral está formada por vértebras cervicales, dorsales y lumbares que articuladas entre si permiten el movimiento del tronco. Como puedes observar en las imágenes presenta en su vista lateral unas curvaturas naturales a nivel cervical, dorsal y lumbar.



Las modificaciones posturales más comunes son:

Hiperlordosis lumbar: es una curvatura exagerada en la porción lumbar.

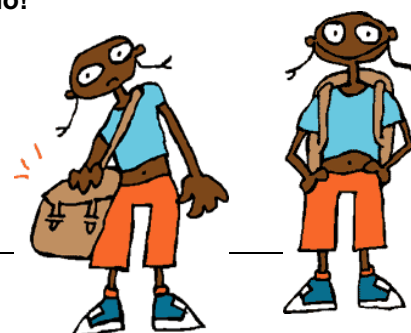
Cifosis dorsal: es una curvatura exagerada en la porción dorsal.

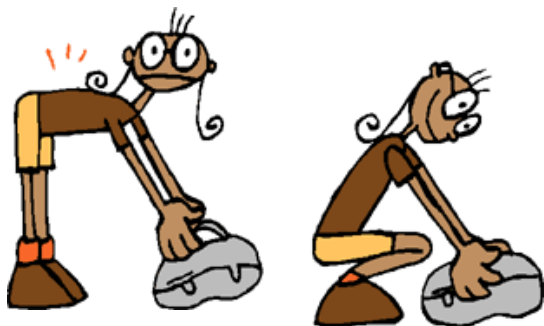
Escoliosis: es la desviación de la columna vertebral o de algunas de sus zonas, con respecto al eje longitudinal del tronco.

Cuidado de nuestra espalda

¡Ten presente lo siguiente para su correcto cuidado!

Al llevar los libros al instituto: hay que utilizar una mochila cómoda, con los tirantes muy anchos, los libros tienen que estar colocados de tal forma que el peso de los mismos se reparta entre los dos hombros por igual y nunca llevar la mochila con una sola mano, a modo de cartera o portarla como si fuera una bandolera con un solo hombro.





Al coger la mochila: Al coger un peso situado en el suelo tenemos que respetar la columna vertebral, sin forzar ninguna de sus curvas naturales. En lugar de doblar la espalda, es mejor flexionar las rodillas.

Al estar sentado comiendo o estudiando: la altura de la silla debe permitir mantener los pies apoyados completamente en el suelo y mantener ángulos rectos en las rodillas y cadera, el respaldo debe sujetar la espalda y mantener las curvaturas normales de la misma.



Al estar sentado en el ordenador: la pantalla debe estar a la altura de los ojos, no debemos llevar la cabeza muy cerca de ella y el teclado nunca en las rodillas. Mantener siempre una correcta postura sentado.



Una postura incorrecta a la hora de dormir: al estar acostado es mejor situarse de lado, dormir boca abajo no es recomendable pues al hacerlo aumentamos la curvatura lumbar, adaptando la almohada a la cabeza de tal forma que ésta se mantenga recta con respecto a la espalda.

Además

- Realizar actividad física de forma regular y sistemática.
- Realizar ejercicios de flexibilidad para tu columna en particular y para todas las articulaciones en general.
- Realizar ejercicios para fortalecer la zona abdominal y lumbar, principales responsables de la musculatura de sostén.

ACTIVIDADES:

- 1.- ¿Sabrías explicar como deberíamos caminar llevando una postura correcta?
- 2.- Comenta brevemente tus hábitos posturales diarios, ¿cómo te sientas? ¿cómo duermes? ¿cómo llevas tu mochila?