

INSTITUTO PANAMEÑO DE HABILITACIÓN ESPECIAL
DIRECCIÓN NACIONAL DE LOS SERVICIOS MÉDICOS Y TÉCNICOS
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA
EXTENSIÓN DE CHIRIQUÍ

LICDA. IRENE ARAÚZ Q.

TF.REG 437

RECOMENDACIONES A PADRES

CUIDADO DE NUESTRA ESPALDA EN EL HOGAR.

Cuidar nuestra espalda es algo necesario hoy en día, ya que el dolor en esta parte del cuerpo es muy habitual, y va dificultando nuestra calidad de vida.

PODEMOS RECOMENDAR ALGUNOS CONSEJOS SOBRE LA FORMA DE MANEJAR EL DOLOR Y QUE ACTIVIDADES REALIZAR.

- Suspenda la actividad física normal solamente durante los primeros días. Esto ayuda a calmar los síntomas y a reducir cualquier hinchazón (inflamación) en el área del dolor.
- Aplique calor o hielo en el área que presenta el dolor. Use hielo durante las primeras 48 a 72 horas, luego use calor.

Al realizar ejercicios podemos:

- Mejorar la postura
- Fortalecer la espalda y abdomen.
- Mejora la flexibilidad muscular y articular.
- Baja de peso:

Algunos ejercicios que podemos realizar en nuestro hogar.

Tener en cuenta al momento de realizar los ejercicios lo siguiente:

- Área tranquila puede poner música de su agrado
- Tener agua
- Se puede realizar diariamente
- Realizar cada movimiento de manera suave y lenta para evitar más dolor o molestia.

1. **Fortalecimiento de la musculatura abdominal:** acostado boca arriba flexionando las piernas lleve los brazos a la nuca y eleve ligeramente la cabeza y los hombros del suelo hasta notar la contracción del vientre



2. **Fortalecimiento de la musculatura glútea:** acostado boca arriba flexionando las piernas elevar ligeramente las caderas del suelo hasta notar la contracción de los glúteos.



3. **Fortalecimiento de los músculos extensores de la columna:** acostado boca abajo elevar ligeramente el tronco del suelo.



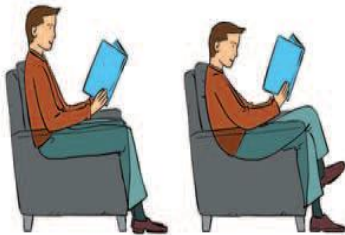
4. **Estiramiento lumbar:** acostado boca arriba en el suelo con las piernas extendidas flexionar la rodilla derecha hasta llevarla al pecho (se puede ayudar con sus manos como muestra la imagen) mantener el estiramiento, repetir el mismo movimiento con la pierna izquierda.
- Luego lleve las dos piernas flexionadas al pecho, sintiendo el estiramiento en la zona lumbar.



MEDIDAS PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA:

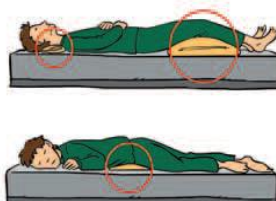
Mientras estas sentado

- Coloca la silla a una altura que te permita apoyar ambos pies en el suelo y sitúate de frente a la tarea que estás realizando.
- Procura acercar la zona lumbar al respaldo, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.



Cuando estés acostado

- Las posturas de tumbado boca arriba con una pequeña almohada debajo de las rodillas y decúbito lateral (con las piernas semiflexionadas) son las más recomendadas de esta manera se garantiza la relajación de la musculatura vertebral.
- En caso de dormir boca abajo, coloca una pequeña almohada a la altura de las caderas para evitar el aumento de la curvatura lumbar.



Cuando tengas que agacharte

- Para evitar la presión excesiva sobre los discos intervertebrales, flexiona las rodillas y caderas manteniendo la espalda recta.
- De este modo, los músculos de los miembros inferiores, gemelos y abdomen entran en activación, contrarrestando la tensión soportada por la zona lumbar.



Durante el planchado

- Coloca un objeto de unos 20 cm de altura y apoya un pie sobre él. Si tienes que hacer fuerza sobre la superficie, baja el pie, retrásalo en relación al otro y apoya la mano con la que no sujetas la plancha en la mesa.



Cuando tengas que coger un objeto pesado

- Acércate a la carga y separa los pies para lograr una mejor base de apoyo.
- Al cogerla, flexiona las rodillas con la espalda recta.
- Tómala con las dos manos y mantenla pegada al cuerpo durante todo el trayecto, con los brazos estirados y dando pasos cortos.



Al hacer la compra

- Procura llevar el peso lo más cerca de la columna posible.
- Distribuye de manera uniforme la carga. Reparte las bolsas de forma similar entre los dos brazos y llévalas con los codos cerca del cuerpo y los brazos estirados.

