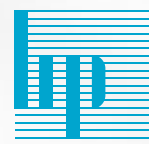


GUÍA DE CONSEJOS PARA PACIENTES QUE SUFREN DOLORES LUMBARES



CIRUGÍA DE COLUMNA VERTEBRAL
ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGÍA

HOSPITAL PRIVADO



**HOSPITAL
PRIVADO**
UNIVERSITARIO DE CORDOBA



CONSEJOS PARA PACIENTES QUE SUFREN DOLORES LUMBARES

CÓMO PERMANECER PARADO SIN CANSAR SU ESPALDA

INCORRECTO



CORRECTO



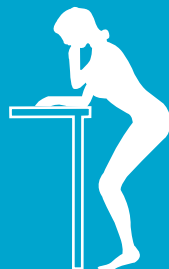
Utilizar un banco alto para la espalda.



Flexionar las rodillas y las caderas, y no el tronco.



Sostener los objetos pesados lo más cerca posible del cuerpo.



No inclinarse hacia adelante sin flexionar las rodillas.

CÓMO VERIFICAR SU POSICIÓN

INCORRECTO



Arqueo exagerado de la columna lumbar.

CORRECTO



Espalda redondeada, músculos del vientre relajados.



Llevar la pelvis hacia adelante, el mentón hacia adelante, las costillas hacia abajo, comprimiendo los órganos internos.



Mentón hacia adentro, cabeza en alto, espalda recta, pelvis derecha.

CÓMO ENCONTRAR LA POSICIÓN CORRECTA

Parado, con la espalda apoyada en la pared, y los pies a 30 cm. de la misma, contraer los músculos del vientre y las nalgas, y apoyar toda la espalda en la pared. Mantener la posición. Subir a lo largo de la pared extendiendo las piernas, siempre manteniendo la posición.



Para evitar dolores y esfuerzos en las actividades cotidianas, no debe esperar que el cansancio lo invada para cambiar de trabajo. Es necesario cambiar la posición del cuerpo frecuentemente. Posición correcta: entrar el vientre, espalda derecha, rodillas ligeramente flexionadas.

CÓMO SENTARSE CORRECTAMENTE



Aliviar la espalda: sentándose bien adelante con la espalda recta, el vientre hacia adentro y las piernas cruzadas.



Posición de descanso: con una pequeña tarima bajo los pies y elevando las rodillas más alto que las caderas.



Un asiento muy alejado de los pedales aumenta la curvatura lumbar.



Posición correcta del conductor: cerca de los pedales, y utilizando un cinturón de seguridad a un respaldo duro.



Una silla muy alta aumenta la curvatura lumbar.



Conservar la espalda y la nuca lo más derecho posible, doblar las caderas hacia adelante.



Evitar las malas posiciones delante del televisor.



La posición inclinada hacia adelante que tensiona los músculos de la nuca es fatigante.

REGLAS A OBSERVAR

- 1 Para agacharse, flexionar caderas y rodillas.
- 2 Jamás elevar un objeto pesado más alto que su talla.
- 3 Siempre enfrentar el objeto que queremos levantar.
- 4 Evitar transportar pesos no equilibrados.
- 5 Sostener los objetos pesados cerca del cuerpo.
- 6 No cargar objetos que no podamos levantar con facilidad.
- 7 No desplazar muebles pesados.
- 8 Evitar los movimientos bruscos que puedan causar calambres musculares.
- 9 En toda posición, aprender a sostener la cabeza derecha, en la prolongación de la columna vertebral.
- 10 Abolir sillones y camas blandas.
- 11 En todos los ejercicios de gimnasia, evitar los movimientos extremos de flexión y de extensión de la columna vertebral.
- 12 Habitarse a una altura de tacos mediana.
- 13 Utilizar con frecuencia una tarima.
- 14 Cambiar al bebé sentada.
- 15 Para colgar la ropa, disminuya al máximo la distancia entre la soga y el canasto de la ropa.
- 16 Distender la musculatura por medio de una mecedora.
- 17 Contraer los músculos abdominales lo más frecuente posible, hasta lograr la automatización de la corrección de la posición de la pelvis.

EJERCICIOS FÁCILES DE REALIZAR EN LOS RATOS LIBRES

- 1 Rotación de los hombros hacia adelante y hacia atrás.
- 2 Girar la cabeza a la derecha y a la izquierda.
- 3 Seguir con la mirada un avión que despegaría detrás de su hombro derecho y desaparecería en el cielo detrás de su hombro izquierdo, e inversamente.
- 4 Dirigir la oreja izquierda hacia el hombro del mismo lado, manteniéndola fija. Idem al otro lado.
- 5 Elevar los hombros, y descenderlos al máximo.
- 6 Contraer los abdominales durante 8 segundos y relajar.

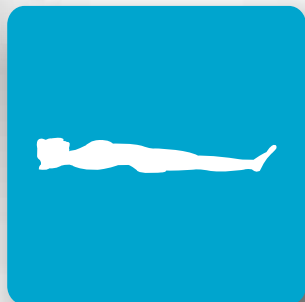


CONSEJOS PARA PACIENTES QUE SUFREN DOLORES LUMBARES

POSICIÓN EN LA CAMA

Utilizar un colchón duro o en su defecto una tabla entre el sommier y el colchón.

INCORRECTO

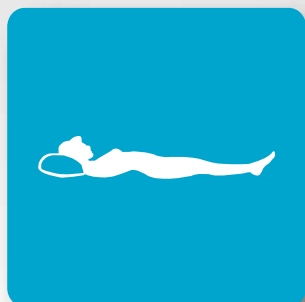


La posición de espalda, de plano, acentúa la lordosis.

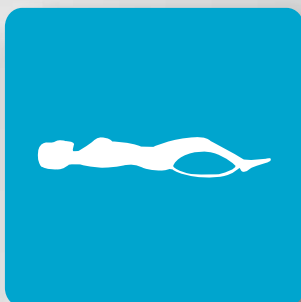
CORRECTO



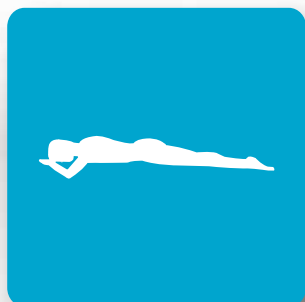
La posición de costado, rodillas flexionadas, disminuye la lordosis. Utilizar una almohada plana para sostener la nuca.



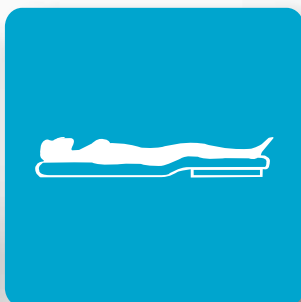
Una almohada muy alta fatiga la nuca, los brazos y los hombros.



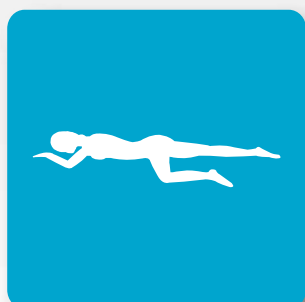
La posición sobre la espalda es correcta si ubicamos un almohadón bajo las rodillas.



La posición boca abajo, vientre plano, aumenta la lordosis y fatiga la nuca y los hombros.



Sobreelevar los pies de la cama para des acostumbrarse a dormir boca abajo.



Girar la cadera y la rodilla no hace desaparecer la curvatura.



Para descansar o leer en la cama, una silla dada vuelta y un almohadón son un apoyo apreciable para la espalda.

CUANDO USTED NO HACE NADA, HAGA LO CORRECTO



El descanso es la regla de oro de la espalda dolorosa. Esta posición alivia la espalda suprimiendo toda presión. Conservar la posición de 5 a 25 minutos.



Los ejercicios efectuados en la cama tienen por finalidad aprender posiciones correctas que serán más fáciles de mantener luego, cuando la musculatura se refuerce.



Efectuar los ejercicios con las piernas flexionadas. Flexionar la rodilla sobre el pecho. Regresar a la posición inicial.

Flexionar las rodillas sobre el pecho. Apoyar intensamente la región lumbar contra el suelo, contrayendo los músculos abdominales. Sostener 20 segundos.

CUERPO MÉDICO

- Dr. Enrique Fachinetti (Médico Cirujano Espinal)
- Dr. Gustavo Ibarreta (Médico Cirujano Espinal)
- Dr. Alberto De Batista (Médico Cirujano Espinal)
- Dr. Rodolfo Visconti (Médico Deportólogo)
- Lic. Erica Abudi (Fisioterapeuta)
- Lic. Evangelina Amuchástegui (Fisioterapeuta)
- Lic. Carina Fontana (Fisioterapeuta)