

COMO MANTENER SANA LA ESPALDA. UNA ESPALDA SIN DOLOR

La espalda es la gran perjudicada por el trepidante ritmo de vida que nos imponemos en las sociedades occidentales. Las estadísticas indican que ocho de cada diez madrileños padeceremos algún problema de espalda a lo largo de nuestra vida.

Acciones tan inevitables como agacharse para coger algo que pesa, sentarse, levantarse, viajar en coche, subir en ascensor... tienen relación directa con muchos de los males que acaban convirtiéndose en una tortura cotidiana. Y no es un problema que aparece con los años, las estadísticas nos dicen que cerca del 60% de los jóvenes entre los 14 y los 16 años ha padecido algún dolor de espalda, como consecuencia, en la mayoría de los casos, de sus hábitos posturales derivados de la forma de vida actual, como por ejemplo, ver más de tres horas al día la televisión, tumbados en el sofá.

Las largas jornadas laborales, en las que permanecemos sentados la mayor parte del tiempo, sin apenas posibilidades de hacer otro ejercicio que cargar con las bolsas de la compra, o llevando los niños a la cama, junto una dieta poco equilibrada, que favorece la acumulación de peso, son básicamente las culpables de la mayoría de las dolencias de la espalda. Hábitos, en definitiva, a los que nos obliga nuestra vida actual y que hacen sufrir a nuestra columna al tiempo que la musculatura se atrofia.

Pero una serie de costumbres pueden evitar tan graves inconvenientes.

El riesgo de padecer algún mal en nuestra espalda está relacionado con tres factores: La higiene postural, la realización de ejercicios adecuados y el mantenimiento de una actitud mental positiva.

La manera de sentarse, de levantar un peso, saber como hay que agacharse... son acciones que realizamos varias veces al día, pero si se ejecutan correctamente, evitaremos tensiones y sobrecargas a nuestra columna.

Contrariamente a lo que se piensa, practicar ejercicios físicos adecuados de manera regular es lo más indicado para contrarrestar los problemas de espalda, en lugar del reposo, que debilita aún más la musculatura. Existen estudios que demuestran que el reposo en casa a causa de una dolencia de espalda, es más contraproducente que una actividad física moderada. Las lesiones de columna están íntimamente relacionadas con la debilidad de las musculaturas dorsal, abdominal y lumbar. Por tanto, cuanto más potentes estén estos grupos musculares, menor será el riesgo de padecer dolores en nuestra espalda.

Como dormir adecuadamente.

Si estamos boca arriba, la almohada debe mantener la cabeza con la misma inclinación con respecto a la columna que cuando se está de pié. En esta posición, es recomendable colocar un cojín bajo las rodillas, con lo cual se obliga a bascular a la pelvis, que a su vez hace apoyar la zona lumbar en el colchón.

Si estamos de lado, la almohada será algo más gruesa, para mantener la cabeza con el eje de la columna, evitando tortícolis y contracturas cervicales.

Si estamos boca abajo, estaremos en la posición menos recomendable, pues se modifica la curvatura natural de la columna, obligando a la zona cervical a mantener un giro lateral indeseable, pero obligatorio para poder respirar.

La posición más recomendable es la fetal, apoyados en un costado, con las piernas flexionadas y una almohada fina que mantenga la cabeza alineada con el eje de la columna. Cambiaremos de postura varias veces a lo largo de la noche. Siendo el mejor colchón, el que nos permite apoyar toda la espalda, ni muy duro, ni muy blando.

En el coche.

Para entrar, sentarse con los pies fuera del automóvil, meter primero un pie y luego el otro ayudándose de los brazos.

Para salir, girar el cuerpo hacia la puerta con ayuda de los brazos, sacar primero un pie, luego el otro. Una vez apoyados, ayudarse de los brazos y de las piernas, sin tirar del tronco.

A la hora de conducir no debemos ir muy altos ni muy bajos, sino a la altura que nos permita la mayor visibilidad sin tener que estirarse ni encogerse. Las personas bajas, un cojín puede ayudar a ir correctamente.

Las piernas deben estar dobladas en un ángulo de 90° y llegar con comodidad a los pedales.

Las manos deben llegar a cualquier posición del volante sin tener que estirarse por completo, ni separar la espalda del asiento, los brazos en semiflexión, ni pegados al pecho, ni estirados completamente.

La espalda irá erguida, formando un ángulo recto con las piernas.

Sentados.

Pegar la espalda al respaldo de la silla, que debe adaptarse a las curvas de la columna y no será ni más alto ni más bajo que lo que mida nuestra espalda.

Las caderas y las rodillas deben mantenerse en un ángulo de 90°. A veces es conveniente utilizar un reposapiés.

Mantenerse mirando de frente, el centro de la pantalla del ordenador debe estar a la altura de los ojos. Los brazos estarán flexionados en ángulo recto y pegados al cuerpo.

Nos sentaremos suavemente, ayudándonos con los brazos para situar recta la espalda. Para levantarnos, nos ayudaremos de los brazos que apoyados en los reposabrazos de la silla o de la mesa o en nuestros propios muslos, empujaremos hasta ponernos de pie.

Inclinarse.

No doblaremos la espalda al tiempo que se doblan las piernas. Tampoco doblaremos sólo la columna, manteniendo las piernas estiradas. Hay que hacer justo lo contrario.

En posición inclinada, mantendremos siempre las rodillas inclinadas, estaremos con los brazos apoyados en una silla, mesa o pared más cercana.

A la hora de ciertos actos que exigen una ligera flexión, como lavarse los dientes, se adelantará un pie y apoyaremos una mano sobre el lavabo.

Cargar peso.

Para coger un peso del suelo hay que agacharse flexionando las rodillas, y sin doblar la espalda, con los pies ligeramente separados y lo más cerca posible de dicho peso. Tomaremos la carga y nos levantaremos estirando las piernas, dicha carga pasará rozando nuestro cuerpo.

Para levantar un objeto pesado, nunca debe subirse por encima del pecho, se utilizará una silla o una escalera para elevarlo.

Para transportar un peso, hay que llevarlo lo más cerca posible del cuerpo, con los brazos flexionados y los codos apoyados en las caderas.

De pie.

Si se permanece de pie, mantener un pie más alto que el otro, pero apoyado. Cambiando periódicamente de posición.

Es mejor andar mínimos desplazamientos que permanecer quieto.

Esforzarse por mantener erguida la columna.

Utilizar zapatos con amortiguación en la suela o zapatillas para correr.

Los tacones altos y finos deben desterrarse, deberá ser ancho y entre dos y cinco centímetros de altura.