

HIGIENE PARA UNA COLUMNA SANA



En primer lugar cuente con la aprobación médica, así como indicaciones precisas, se deben descartar enfermedades y algún tipo de lesión o malformación que pudieran complicarse con la terapia y ejercicios recomendados.

Cómo realizar entrenamiento Físico

1. Comenzar con un período de fortalecimiento de los músculos abdominales, extremidades inferiores y superiores. Para evitar lesiones.
2. El entrenamiento debe ser gradual, para que el organismo se adapte.
3. Camine o trote, hasta completar 20 minutos ininterrumpidos de trote, 3 veces por semana.
4. Use la frecuencia cardíaca medida a través del pulso en su muñeca o en un costado del cuello. Para medir la intensidad del ejercicio que está realizando. Fórmula: $(220 - \text{edad})$.

Ejemplo: Si usted tiene 40 años, $(220 - 40 = 180)$. Este resultado es la frecuencia cardíaca máxima, pero debe trabajar entre el 60% y 70% de los 180. Entonces,

$180 \times 0,6 = 108$ $180 \times 0,7 = 126$ Significa que, al caminar o trotar no debe estar bajo las 108 pulsaciones por minuto y no debe sobrepasar las 126 pulsaciones por minuto.

6. Termine con ejercicios suaves de elongación, estiramiento especialmente de las piernas.

¿Cómo cuidar su Columna Vertebral?

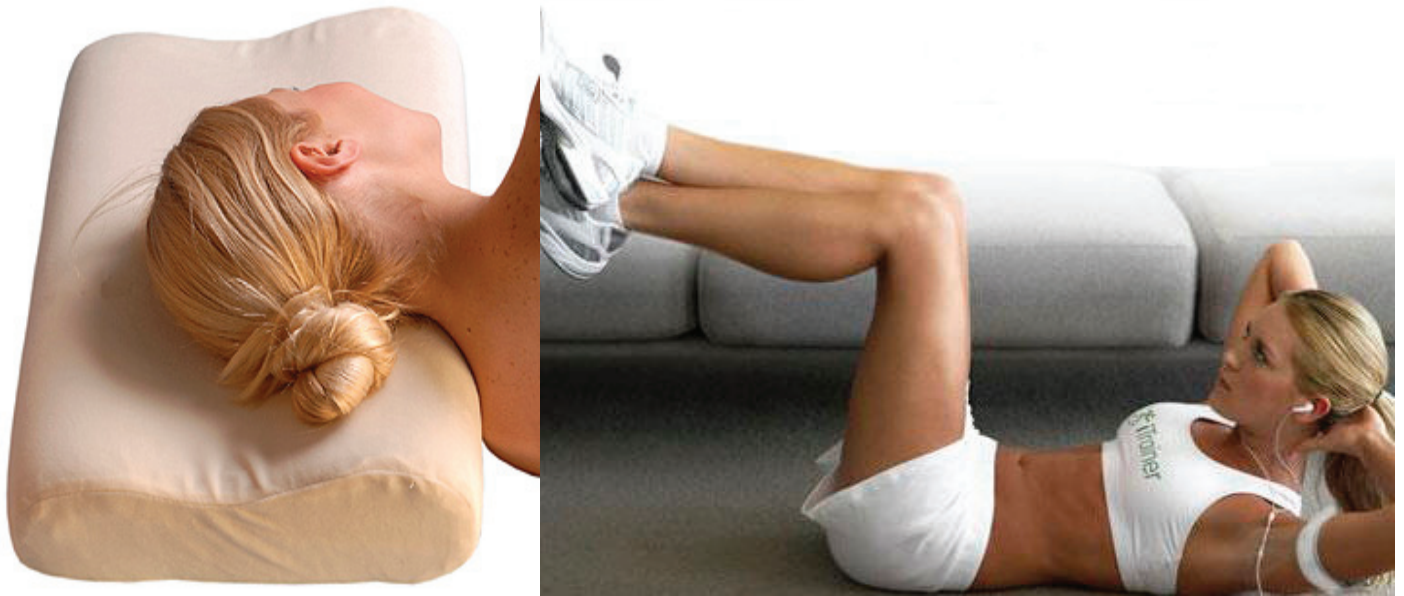
El siguiente material contiene recomendaciones que contribuyen a evitar dolores o lesiones en la Columna Vertebral, en las actividades diarias, al estar sentado, al levantar una carga, etc.

Si está de pie

- Evitar las posiciones de pie por períodos prolongados más de 15 minutos, alternar el apoyo entre una pierna y la otra.
- Para las actividades diarias domésticas utilizar una plataforma pequeña debajo del pie y alternar su uso con los pies.
- Evitar las posiciones en extensión de columna

TRABAJO CIENTIFICO REALIZADO Y EDITADO POR EL EQUIPO DE COLUMNA SANA

*Dr. Juan Carlos García Osornio
Especialista de Columna Vertebral Latinoamericana. Profesor docente de la Subespecialidad de Cirugía de Columna. Jefe de Columna Hospital de la Convención Bautista de Centroamérica.
Presidente de la Fundación Columna Sana para niños y niñas con Malformaciones
www.columnasana.org
Lic. Adilia H. Juárez Q. Coordinadora
Este artículo ha sido ilustrado con imágenes que en su mayoría han sido obtenidas de la web con el objeto de interpretar parte del texto. Respetamos los derechos del autor reconociendo la autoría y desarrollo de cada una de ellas con el respeto que merecen.



Al levantar carga

- Al cargar flexione sus rodillas, no su espalda.
- Realice el esfuerzo con sus piernas
- Mantenga los objetos cerca de su cuerpo.
- Levante los objetos sólo hasta la altura de su pecho.
- Cuando la carga es pesada, pida ayuda y planee su trabajo antes, de tal forma de evitar movimientos repentinos.

En esta actividad evite:

- Inclinar con las piernas derechas.
- Rotar el cuerpo mientras está cargando.
- Levantar cargas por sobre los hombros (peligro de lesiones graves).
- Al trasladar peso equilibrarlo en los dos brazos para realizarlo simétricamente.
- Siempre flexionar las rodillas y NO realizar movimientos de palanca al levantar pesos.

Al caminar:

- Camine erguido, manteniendo su cabeza en alto
- En lo posible, evite llevar carga (mochilas, maletines, bolsas del super mercado, carteras, etc.)- Use zapatos cómodos, con taco bajo.

Para relajar su musculatura.

- Flexione sus piernas.
- Párese con un pie en alto
- Cambie de posición frecuentemente.
- En lo posible, evite estar de pie en tiempos prolongados.

Al conducir

- Siéntese derecho y con su Columna apoyada.
- Sentarse siempre con la zona baja de la columna en el fondo del asiento y utilizando el apoyo cabeza.



- Maneje con ambas manos en el volante.

- Regule el asiento de su auto, si es necesario, para que le permita mantener las rodillas flexionadas y en una posición más alta que las caderas.

- Evite manejar alejado del volante.

- Evite estirarse para alcanzar el volante o los pedales.

- Evitar los trayectos largos de 2 horas o de lo contrario detenerse y elongar la zona lumbar y cervical, si es posible hacer un poco de ejercicios.

- Evitar las rotaciones del tronco para recoger elementos de la parte trasera del auto.

La posición ideal para manejar es con ligera flexión de codos y rodillas.

Al sentarse

- Contar con una buena silla.

- Esta debe ser regulable en altura y respaldo, y en los apoyacodos si los tuviera.

- Dar un buen apoyo a la zona lumbar de la Columna (cintura).

- Siempre regule la altura de la silla, de tal forma que le permita apoyar ambos pies en el suelo.

- Evitar la flexión del torso al estar frente a la computadora

- Colocar el monitor a la altura de los hombros

- Siéntese apoyando firmemente la espalda contra el respaldo.

- Evite hundirse en la silla.

- Apoyar la zona baja de la espalda en el fondo de la silla

- Evite sentarse alejado de su escritorio.

- Evite inclinarse hacia delante o arquear su espalda.

- Sentarse con las caderas a la misma altura que las rodillas.

Al dormir

Si quiere dormir relajado, use un colchón duro.

- La posición ideal para dormir es en forma lateral con las piernas flexionadas.

- Si duerme boca arriba, colocar almohada bajo las rodillas.

- Si duerme boca abajo, colocar almohada bajo el vientre.



Ejercicio y Salud

El estar sentado por mucho tiempo, se asocia necesariamente con la atrofia de lo que repercute en la Columna.

¿Cómo contrarrestar esta atrofia?

1. Mientras esté sentado, ponga duro su abdomen.

2. Haciendo ejercicios abdominales.

El ejercicio físico programado más que una recomendación, es una necesidad que favorecerá todos nuestros procesos, mejorando en forma importante la calidad de nuestra vida.

Beneficios del ejercicio físico

- Aumento de tolerancia al trabajo o esfuerzo (entrene para tener energía durante el día).

- Disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

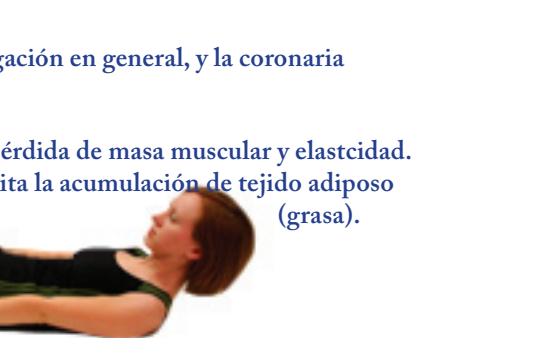
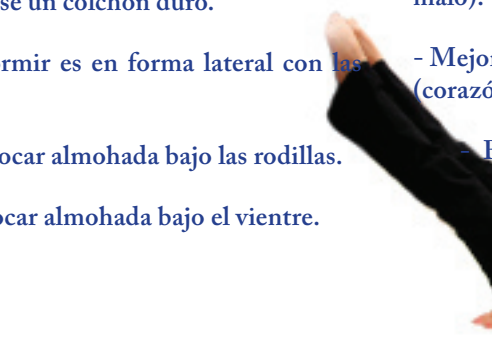
- Mejora los niveles de presión arterial.

- Incrementos de los niveles de HDL (colesterol bueno).

- Disminución de los niveles de LDL (colesterol malo).

- Mejora la irrigación en general, y la coronaria (corazón).

- Evita la pérdida de masa muscular y elasticidad. Evita la acumulación de tejido adiposo (grasa).





- Regula los niveles de secreción de adrenalina y nora-drenalina, causantes de los desagradables efectos del estrés.

- Contribuye a evitar el sobrepeso.

- Disminuye la posibilidad de producirse la osteopo-rosis. La mujer sobre los 40 años comienza en un pro-ceso de pérdidas de minerales del tejido óseo a razón de un 1% por año de vida, las mujeres trotadoras no presentan pérdidas de minerales ni de masa ósea con la edad.

- Disminuye la incidencia de estrés y enfermedades mentales en general.

- Mejora la tolerancia al frío y al calor.

- Sirve de terapia en diversas enfermedades, así como la rehabilitación cardiovascular y respiratoria, entre otras.

Las personas que realizan ejercicios en forma regular tienen un bienestar físico y mental superior a las per-sonas que mantienen posturas sedentarias.

EJERCICIOS CERVICALES

Estos ejercicios están destinados a movilizar el seg-mento cervical y corregir su estática defectuosa, con-tribuyendo con la relajación de la musculatura del cuello y de la cintura escapular. Los ejercicios pueden realizarse en una silla y mirándose en un espejo para controlar mejor su ejecución.

1) Dejar caer la cabeza hacia adelante, con la barbilla tocando el pecho (boca cerrada) después dejar caer la cabeza ligeramente hacia atrás.

Repetir 10 veces en ambos sentidos.

2) Inclinar alternativamente la cabeza hacia la iz-quierda, después hacia la derecha (sin girarla, con la vista al frente durante todo el tiempo).

Repetir 10 veces en ambos sentidos.

3) Girar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha (mirar hacia atrás por encima del hombro). Repetir 10 veces en ambos sentidos.

4) Ejecutar un círculo muy lentamente con la cabeza en ambos sentidos.

Repetir 5 veces en ambos sentidos, hacer una pausa entre un sentido y otro. Cuidado de no llevar la cabeza mucho hacia atrás.

5) Balancear los brazos hacia adelante, hacia arriba y hacia atrás, efectuando círculos, los círculos se efec-túan en sentido de las manillas del reloj y luego al con-trario. Repetir 10 veces en ambos sentidos.

6) Ambos brazos elevados lateralmente, a la altura de los hombros.

Desplazar enérgicamente los brazos extendidos hacia arriba y luego volver otra vez a brazos verticales. Re-petir este ejercicio 10 veces.

Estos ejercicios están orientados a suavizar el seg-mento dorsal de la columna y fortalecer los músculos extensores de la espalda y la musculatura del homó-plato.

1) Boca abajo, los brazos extendidos a la altura de los hombros y la frente sobre el suelo. Levantar la cabeza, los brazos y la parte alta del busto. Repetir 10 veces.

2) Boca abajo, los brazos extendidos y la frente sobre el suelo. Levantar alternativamente los brazos sin mover la cabeza ni las piernas. Repetir 10 veces.

3) Boca abajo, los brazos extendidos y la frente sobre el suelo. Levantar los dos brazos a la vez sin mover la cabeza ni las piernas. Repetir 10 veces.



EJERCICIOS LUMBARES

5) De espaldas las rodillas dobladas y los brazos en cruz a la altura de los hombros. Doblar las rodillas sobre el pecho, después con una rotación del abdomen apretar las rodillas juntas contra el suelo lo más cerca posible del brazo (sin despegar el hombro opuesto del suelo), volver las rodillas contra el pecho y después volver a la posición de partida.

Repetir 10 veces en ambos sentidos.

6) A gatas los muslos y los brazos en posición vertical y la espalda plana. Encoger el vientre, encoger la espalda y sentarse sobre los talones, volver a la posición de partida ahuecando ligeramente la zona lumbar. Repetir 10 veces.

7) A gatas, doblar una rodilla sobre el pecho encorvando mucho la espalda y extender la pierna hacia atrás. Repetir 10 veces con ambas piernas.



8) Sentado, las rodillas dobladas y los brazos extendidos hacia adelante a la altura de los hombros. Encorvar la espalda y después echarse atrás al máximo posible sin perder el equilibrio. Repetir 10 veces.

Los ejercicios respiratorios contribuyen a mejorar la mecánica respiratoria. Contribuyen a evitar la aparición de enfermedades bronquiales y pulmonares así como la anquilosis de las vértebras torácicas. Realice los ejercicios 2 veces al día durante unos 15 minutos.

Inspirar es tomar aire del exterior hacia los pulmones a través de las fosas nasales. Espirar es soltar el aire, que haremos lentamente y por la boca.

EJERCICIOS DORSALES

4) A gatas, levantar el brazo y moverlo en círculo de adelante hacia atrás siguiendo el recorrido del brazo con la mirada, al final del recorrido invertir el sentido. Repetir 10 veces con ambos brazos.

5) Sentado, las manos juntas detrás de la cabeza y los pies separados unos 50 cm. Inclinar el busto en lateral hacia la izquierda y después hacia la derecha con la espalda recta. Repetir 10 veces.

Estos ejercicios están orientados a movilizar las articulaciones a nivel lumbar, fortalecer los músculos extensores de la columna, los abdominales, los glúteos y corregir la estática lumbar.

1) Boca abajo, las piernas extendidas y las manos bajo la frente. Levantar simultáneamente ambas piernas extendidas. Repetir 10 veces ambos movimientos.

2) Boca abajo, los brazos extendidos hacia adelante. Levantar simultáneamente un brazo extendido y la pierna opuesta. Repetir 10 veces ambos movimientos.

3) Boca abajo, las piernas extendidas y las manos bajo la cabeza.

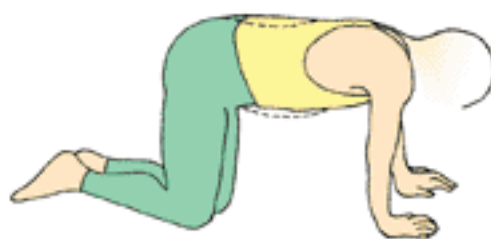
Levantar la cabeza y el busto con las manos siempre en la frente. Repetir 10 veces.

4) De espaldas con las rodillas dobladas contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo, doblar ambas rodillas contra el pecho, volver a la posición de partida y levantar ligeramente la zona lumbar. Repetir este ejercicio 10 veces.

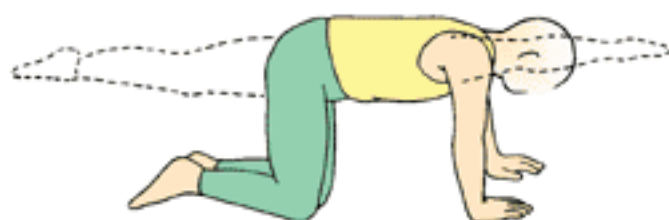




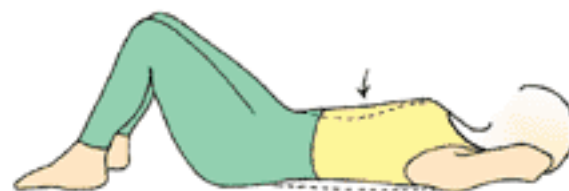
Estiramiento erguido del muslo



Gato y camello



Estiramiento de brazos y piernas



Inclinación de la pelvis



Flexión abdominal parcial



Estiramiento piriforme



Rotación del tronco inferior



Dos rodillas hacia el pecho





1) Inspire por la nariz, con la boca cerrada, moviendo lentamente los codos hacia atrás, cuando llegue atrás traiga los codos hacia delante, espirando lentamente por la boca. Repita estos movimientos 10 veces.

2) Flexione el cuerpo hacia adelante aproximando los codos hasta lograr contactar con las rodillas, espirando profundamente, luego eche los codos hacia atrás e inspire lentamente. Repita estos movimientos 10 veces.

3) Sentado con una mano detrás de la nuca y la otra en la cintura inspire profundamente, eche el codo hacia delante y espire, luego cambie de brazos y repita la misma operación. Repita estos movimientos 10 veces.

4) Flexione el cuerpo hacia delante, tocar con el codo la rodilla opuesta, espirando al mismo tiempo, desplace el codo hacia atrás e inspire lentamente, luego cambie de brazos y repita la misma operación. Repita estos movimientos 10 veces con ambos brazos.



EJERCICIOS RESPIRATORIOS

5) Con los brazos en cruz inspire profundamente y lentamente vaya bajando los brazos espirando. Repita estos movimientos 10 veces.

6) Coloque una mano en la cintura y la otra estirada por encima de la cabeza e inspire profundamente, baje la mano lentamente y espire, luego cambie de brazos y repítala misma operación. Repita estos movimientos 10 veces con ambos brazos.

7) Coloque una mano en la cintura y la otra estirada hacia el suelo espirando profundamente, suba la mano hacia la cadera e inspire, luego cambie de brazos y repita la misma operación. Repita estos movimientos 10 veces con ambos brazos.



SEGUIREMOS EDITANDO