

Educación postural



Buena posición al dormir

Acuéstese de costado, con los hombros alineados con las orejas, las rodillas flexionadas y una almohada entre ellas. Al levantarse hágalo de lado, sentándose primero en la cama.¹



Mientras esté sentado

Elija una silla con buen soporte lumbar o ponga una toalla enrollada detrás de la parte baja de la espalda. Apoye la espalda y los glúteos contra la silla, los hombros hacia atrás y las rodillas ligeramente más altas que la cadera.¹



Al estar parado

Mantenga la cabeza recta, con hombros y cadera alineados, el abdomen hacia adentro y las rodillas un poco flexionadas.¹ Si permanece parado por largo tiempo, apoye una de sus piernas sobre algo elevado y vaya intercálndolas.



Si levanta peso

Acuclílese y acerque el objeto, contraiga los abdominales y levante la carga con la fuerza de sus piernas y no con su espalda. Mantenga el objeto cerca de su cuerpo mientras lo lleva.¹



Cuando mueva objetos

Es mejor aprovechar el peso del cuerpo para empujar los objetos. Apóyese de espaldas al objeto y empujelo con las piernas para que la columna intervenga poco.¹



Al llevar carga

Cuelgue su mochila de ambos hombros para equilibrar el peso en la espalda¹ o distribuya los objetos en dos bolsas de peso similar.





Boca arriba, tome una respiración profunda, expulse el aire y contraiga el abdomen hacia la columna vertebral. No incline la cadera.²



Boca arriba, eleve la pelvis hasta alinear el tronco con las piernas. Los hombros no deben despegarse del suelo.²



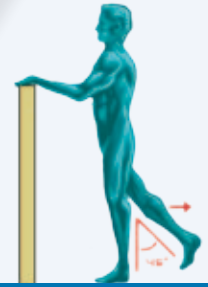
20s
3 x 15

5s
3 x 5



Acuéstese de lado y mantenga flexionada la pierna que se apoya en el suelo. Eleve la pierna superior, sin mover el resto del cuerpo.²

2s
3 x 10



Sosténgase del respaldo de una silla o baranda. Levante una pierna hacia atrás 45°. Recuerde mantener una buena postura y evite doblar la cintura.³

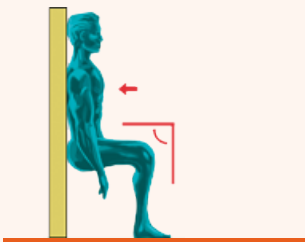
3 x 15

Ejercicios para el fortalecimiento, la flexibilidad y la disminución de dolor²⁻⁷



2s
3 x 10

Boca abajo, extienda los brazos y las piernas. Eleve los pies y las manos del suelo, hasta contraer la parte baja de la espalda.²



Párese con la espalda apoyada en la pared, separe las piernas y ubíquelas lejos. Deslice la espalda lentamente, hasta llegar al punto en que los muslos queden como si estuviera sentado en una silla.³

10s
3 x 10



3 x 10

Boca arriba, tome una respiración profunda. Mientras exhala, contraiga los abdominales y levante los hombros del suelo. El cuello debe estar alineado con la columna. Descanse.²

5s
3 x 10



Boca arriba, levante lentamente cada rodilla hacia el pecho y manténgala presionada durante 5 segundos.¹

30s
3 x 10



Conserve la espalda recta y no incline la cadera hacia adelante, así se estira la pierna que descansa sobre el suelo.³

mantener la posición;
3 x 15: 3 series de 15 repeticiones.



Compresas (hielo envuelto en una toalla) durante 20 minutos, 5 veces al día²



Si el dolor de espalda aumenta durante el ejercicio y dura más de 15 minutos, suspenda la actividad.

Tratamiento farmacológico^{7,8}

- Antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno >>> reducen el dolor y la inflamación.
- Corticosteroides >>> disminuyen la inflamación y se utilizan si no hay mejoría con los AINE.
- Antidepresivos >>> producen alivio si el dolor es secundario a la compresión de un nervio.
- Opioides >>> producen alivio a corto plazo y causan gran cantidad de efectos adversos
- Relajantes musculares >>> no está comprobada su eficacia para disminuir los espasmos musculares

Referencias

1. WebMD Medical reference. Low back pain: what can you do? [publicado 20 May 2016; consultado 16 Jun 2017]. Disponible en: www.webmd.com/back-pain/lower-back-pain-10-tips-for-a-healthy-back?page=3. 2. Freutel N. Healthline. 5 strengthening exercises for lower back pain [publicado 4 Abr 2016; consultado 19 Jun 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/fitness-exercise/lower-back-exercises#1. 3. WebMD Medical reference. Best exercises for ankylosing spondylitis [publicado 29 Dic 2016; consultado 16

Jun 2017]. Disponible en: www.webmd.com/arthritis/ankylosing-spondylitis-17/solutions-daily-living/slideshow-ankylosing-spondylitis-exercises. 4. WebMD Medical reference. Low back pain: what can you do? [publicado 20 Oct 2016; consultado 16 Jun 2017]. Disponible en: www.webmd.com/back-pain/lower-back-pain-10/slideshow-exercises. 5. Mayer Robinson K. Alternative therapies for low back pain [publicado 2 Jul 2014; consultado 16 Jun 2017]. Disponible en: www.webmd.com/back-pain/features/alternative-approaches-to-low-back-pain#2. 6. WebMD Medical reference. Stress management: doing progressive

muscle relaxation [publicado 14 Nov 2014; consultado 16 Jun 2017]. Disponible en: www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management-doing-progressive-muscle-relaxation. 7. Roth E. Healthline. Lower back pain treatment options [publicado 6 Jun 2016; consultado 19 Jun 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health-slideshow/lower-back-pain-treatment-options#3. 8. WebMD Medical reference. Which medicines help with low back pain? [publicado 14 Oct 2016; consultado 16 Jun 2017]. Disponible en: www.webmd.com/back-pain/what-medicines-help-with-low-back-pain#2.