

Cuidar la columna lumbar

Para mejorar el estado de su columna controle sus posturas corporales, evite el exceso de barriga y de grasa abdominal, y haga ejercicio suave de forma habitual.

Postura: no mantenga una misma postura mucho rato (en el trabajo, en el sofá, en la cama...). Cuando esté de pie, mantenga una postura correcta, con la cabeza alta y la espalda recta. Si debe estar de pie un rato, ponga un pie sobre un taburete (o en un armario de cocina abierto, o en un estante en el trabajo...) y vaya cambiando de pie. Utilice calzado cómodo y evite los tacones altos.

Movimiento: cuando se gire, hágalo girando todo el cuerpo y no retorciendo la espalda. Al lavarse, hacer la cama, poner la lavadora y todo lo que normalmente se hace en posición inclinada, mantenga la espalda recta y doble las rodillas.

Esfuerzos: para coger pesos (bebés, objetos...) doble las rodillas, manteniendo la espalda lo más recta posible y cogiendo el peso cerca del pecho. Si tiene que levantar o mover cosas que pesen mucho, pida ayuda y póngase una faja de cinta. Lleve la compra en un carrito situado delante de usted (como un cochecito de bebé).



Para dormir: el colchón debe ser cómodo y la almohada no demasiado alta. Las posturas recomendadas son: de lado, con ambas piernas flexionadas o una pierna flexionada y la otra no; o boca arriba, con las piernas dobladas y una almohada debajo de las rodillas. Para levantarse de la cama, primero,

póngase de lado mirando hacia el borde de la cama; luego deje caer las piernas, y, finalmente, siéntese en la cama.

En la oficina: la pantalla del ordenador debe situarse a la altura de los ojos; la silla tiene que ser baja, para que toque bien con los pies en el suelo, y mejor si utiliza un reposapiés; siéntese descansando bien la espalda, y mejor si dispone de apoyabrazos y con la mesa a la altura de los codos.



Ejercicio: es fundamental mantener una buena musculatura, especialmente la abdominal, para dar seguridad a la espalda, como una coraza natural. No se recomiendan los ejercicios que puedan sobrecargar la espalda (por ejemplo, tumbado en el suelo, levantar la parte alta del tórax o levantar las piernas rectas). En cambio, sí se recomiendan los **ejercicios abdominales suaves**, como simplemente “entrar” la barriga mientras se expulsa el aire de los pulmones, repetidas veces.

Siempre que se hagan ejercicios abdominales, y especialmente las mujeres, mientras se hace el esfuerzo abdominal, debe vaciarse el aire de los pulmones y recoger el suelo de la pelvis. Así se protege esta zona y se evita la incontinencia, etc.

La **natación** también es un buen ejercicio para la espalda. Si no sabe nadar, puede hacer un curso de natación terapéutica para tener una buena técnica.

