

Cuidar la columna Lumbar

Per millorar la seva columna cal vigilar les postures del cos, evitar l'excés de panxa i de greix abdominal i fer exercici suau de forma habitual.

Postura: No mantingui una mateixa postura molta estona (a la feina, al sofà, al llit,...). Quan estigui dret, mantingui una postura correcta, amb el cap alt i l'esquena recta. Si ha d'estar dret una estona, posi un peu sobre un tamboret (o un armari de cuina obert, o un prestatge a la feina,...) i vagi canviant de peu. Porti calçat còmode i eviti els talons alts.

Moviment: Quan es giri, faci-ho tombant tot el cos i no retorçant l'esquena. Per rentar-se, fer el llit, posar la rentadora i tot el que normalment es fa "inclinat", faci-ho amb l'esquena recta i els genolls doblegats.

Esforços: Per agafar pesos (nens, objectes,...) doblegui els genolls, mantenint l'esquena el més recte possible i agafant el pes a prop del pit. Si ha d'aixecar o moure coses que pesin molt, demani ajuda i posi's una faixa de veta adherent. Porti la compra en el carret cap endavant (com un cotxet de nens).



Per dormir: el matalàs ha de ser còmode i el coixí no massa alt. Les postures recomanades són de costat amb les dues cames flexionades o amb una cama flexionada i una estirada, o cara amunt amb les cames doblegades i un coixí sota els genolls. Per aixecar-se del llit posi's primer de costat mirant cap a la vora del llit, després

deixi caure les cames i, finalment, segueix al llit.

A l'oficina: cal posar la pantalla de l'ordinador a l'alçada dels ulls, la cadira ha de ser baixa perquè toqui bé de peus a terra i millor si posa un reposapeus. Segueix reposant bé l'esquena, millor si té recolza -braços, i amb la taula a l'alçada dels colzes.



Exercici: És fonamental mantenir una bona musculatura, especialment abdominal per donar seguretat a l'esquena com una cuirassa natural. No es recomanen els exercicis que puguin sobrecarregar l'esquena, com per exemple els que estant estirat a terra s'aixeca la part alta del tòrax, ni els que s'aixequen les cames rectes. En canvi, sí es recomanen els **exercicis abdominals suaus**, com pot ser simplement entrar la panxa mentre buidem l'aire dels pulmons i repetir diverses vegades.

Sempre que es fan exercicis abdominals, i especialment les dones, mentre es fa l'esforç abdominal cal buidar l'aire dels pulmons i recollir el **sol pelvià**. Així protegim aquesta zona i evitem incontinències, etc.

La **natació** també és un bon exercici per l'esquena. Si no sap nedar, pot fer un curs de natació terapèutica per tenir una bona tècnica.

