



Instituto de Especialidades Neurológicas
Dr. Albert

IENSA SEVILLA (NEUROCIRUGÍA)

Avda. Manuel Siurot, 57
41013 - Sevilla
Tel. 954 623 900 / 954 623 511
Fax. 954230250

IENSA SEVILLA (NEURODIAGNÓSTICO)

Avda. Manuel Siurot, 55
41013 - Sevilla
Tel. 954 298 981 / 954 298 977

IENSA HUELVA

Avda. de Italia, 22
21001 - Huelva
Tel. 959 542 018 / 609 373 391

IENSA JEREZ

Tel. 606 262 286

IENSA CAMPO DE GIBRALTAR

Parque Empresarial Las Marismas de Palmones
11379 - Los Barrios (Cádiz)
Tel. 956 798 300 / 606 262 286

IENSA CHICLANA DE LA FRONTERA

Urb. Novo Sancti Petri s/n
11139 - Chiclana de la Frontera (Cádiz)
Tel. 956 495 000

IENSA CÓRDOBA

Carretera del Brillante, 106
14012 - Córdoba
Tel. 957 004 600 / 608 686 847

www.iensa.es
iensa@iensa.es

iensa.es



**COLUMNA LUMBAR Y CERVICAL
CUIDADOS Y RECOMENDACIONES**



- El cuidado y respeto a la columna vertebral puede evitarle problemas, enfermedades e incluso intervenciones.

- Todas estas recomendaciones deben formar parte de la rutina postural, sin que sea necesario “pensar” en ellas, de forma que se realicen “automáticamente” con movimientos adecuados.

- En general, en todos los pacientes es importante, pero en algunos casos es de especial importancia cumplir estas recomendaciones.

Trabajo Estático de Pie

- Se debe mantener la espalda recta sin flexionar el tronco.
- El plano de trabajo no debe estar demasiado bajo respecto de los codos del individuo.
- Debe existir espacio suficiente debajo de la mesa para los pies.
- Se debe intentar tener los brazos apoyados en la mesa (sin doblar la columna). Si no es posible, dejar descansar los brazos de vez en cuando.
- Tener un reposa pies (10-15 cm) para mantener los pies elevados, uno respecto al otro, de forma alternativa.
- Aun estando de pie, no se debe mantener la misma posición mucho tiempo. Si es posible, se debe cambiar la posición cada 40-50 minutos dando un paseo de 1-2 min. únicamente.
- Para alcanzar objetos es mejor desplazarse que alargar o flexionar el cuerpo.
- Para acercar las manos a la zona de trabajo es preferible flexionar las piernas. Por ejemplo, para hacer la cama, mejor de rodillas.



Trabajo Sentado

- La espalda debe mantenerse recta, no debe estar hundida, curvada, o en tensión.
- La espalda se debe mantener apoyada en el respaldo.
- Si se utiliza ordenador:
 - Apoyo de los brazos para mantenerlos en reposo para el manejo del ratón y del teclado.
 - La pantalla se debe mantener a la altura de los ojos y centrada con respecto al cuerpo.
- Las rodillas se mantendrán en ángulo recto, los muslos horizontales respecto al suelo y las pantorrillas verticales.
- NO se debe mantener el teléfono fijo con el cuello para tener las manos libres.
- Para leer es conveniente tener los documentos a la altura de los ojos. Por ejemplo, utilizar un atril para no flexionar las cervicales.



Trabajo Dinámico

- Buscar la posición de equilibrio de forma que los centros de gravedad de la carga y del cuerpo estén lo más cerca posible.
- No cargar objetos pesados que fuercen la inclinación de la columna. Si es posible, distribuir en dos paquetes más pequeños en cada mano teniendo la columna equilibrada.
- Para cargar desde el suelo se debe:
 - Agacharse doblando las rodillas.
 - Colocación correcta de los pies:
 - Separados.
 - Cada uno a un lado del peso a cargar.
 - Uno ligeramente por delante del otro.
 - Sujetar la carga de forma segura.
 - Los codos y antebrazos por la cara interna de las piernas, para descargar algo de peso sobre ellas.

- Para transportar una carga:
 - Lo más pegada al cuerpo que sea posible.
 - Columna recta y evitar rotaciones de la columna.
 - Brazos completamente estirados sin doblar los codos.
- Se debe evitar empujar objetos con los brazos. Se recomienda apoyar la espalda en el objeto a empujar.
- Es preferible llevar el carrito (u otro objeto del que se traccione) detrás, para evitar torsiones.
- Es preferible mover el aspirador o la escoba de delante a atrás, mejor que en círculos, evitando torsiones de la columna.



Otras Recomendaciones

- Se debe utilizar calzado con tacón bajo, de unos 2 cm. No utilizar tacones elevados o zapatos planos.
- Se debe dormir con colchón firme, almohada baja, o al menos la parte central baja.
- Se debe dormir de lado con una pierna flexionada, o boca arriba con una almohada en las rodillas. No se debe dormir boca abajo.
- Para bajarse de la cama, situarse de lado, primero sacar una pierna y luego la otra.
- Para conducir:
 - Adelantar el asiento del automóvil hasta alcanzar los pedales (freno, acelerador y embrague) con la espalda completamente apoyada en el respaldo, las rodillas en línea con las caderas (ángulo de 90°).
 - Sentarse derecho, coger el volante con las dos manos, quedando los brazos semiflexionados.
 - Para salir del coche es conveniente sacar ambas piernas a la vez. No realizar una torsión sacando una pierna primero.
 - Utilizar los espejos. NO girar el cuello para aumentar visibilidad.