



Osakidetza

HOSPITAL DONOSTIA

HOJA DE RECOMENDACIONES

LUMBALGIA

PARA DORMIR:

- Utilice un colchón firme, ni duro ni blando, incluso es conveniente tener una tabla debajo del colchón.
- Duerma de lado, con las caderas y las rodillas dobladas, o boca arriba, con las rodillas dobladas.
- Evite las almohadas muy finas o muy gruesas; mantenga el cuello en el eje de la columna.

PARA LEVANTARSE DE LA CAMA:

En primer lugar gírese hacia un lado, doble las piernas de tal modo que las rodillas y las pantorrillas salgan por el borde de la cama. A continuación enderézese con ayuda de los brazos, empleando los muslos y las nalgas como punto de giro.

PARA CONDUCIR:

Siéntese cerca del volante para que los pies alcancen fácilmente los pedales, sitúe ambas manos al volante y mantenga la espalda recta.

PARA SENTARSE:

Mantenga ambos pies en el suelo y las rodillas dobladas a la altura de la cadera.

Utilice una butaca cómoda, con el respaldo recto o ligeramente inclinado hacia atrás y con soporte para la cabeza.

PARA LEVANTARSE DE LA SILLA:

Es importante no arquear la espalda cuando se levante, para ello ayúdese con las manos y mantenga la espalda recta.

AL ESTAR DE PIE:

La posición ideal es como cuando se está en un bar, con un pie apoyado en la barra reposapiés. Si ésto no fuera posible, busque cualquier objeto que le levante el pie unos 15-20 cms.

Nunca esté mucho rato de pie en la misma posición; cambie la posición de los pies a menudo, alternando su apoyo.

Evite los giros bruscos con la cintura. Al girar hágalo con todo el cuerpo.

PARA COGER PESOS:

- No coja pesos mayores de 6-7 Kg, lo ideal es que en 6 meses no coja pesos mayores de 20 Kg.
- Si tiene que coger un peso del suelo, flexione caderas y rodillas, mantenga su espalda recta, lleve el objeto pegado al cuerpo, repartiendo la carga en ambos brazos, después levántese con la espalda recta.
- Nunca levante un objeto del suelo con las rodillas estiradas.
- Nunca lleve ningún objeto pesado a más de 30 cm del cuerpo.
- Nunca levante más de 8-10 Kg por encima de los hombros.
- No realice rotaciones sobre las rodillas mientras recoge la carga.
- No empuje muebles que estén delante de usted.
- No levante pesos por encima de la cabeza.

TRABAJOS DOMESTICOS:

- Los instrumentos que usted maneje, deben tener los mangos largos (escobas...). Cuando pase la aspiradora, no limpie lugares que están alejados de su cuerpo para evitar que flexione su cuerpo hacia adelante; limpie a pasitos cortos.
- En la cocina, tenga los objetos que utiliza habitualmente en las baldas de fácil acceso y para los objetos que están en alto, tenga un pequeño taburete a su alcance.
- Para planchar, pelar patatas, verduras..., no esté de pie, siéntese y si no es posible utilice un banquillo de unos 15-20 cms y apoye en él una pierna.
- La ropa que vaya a tender, llévela poco a poco, y el balde no lo lleve delante de usted, llévelo en un lado.

EJERCICIO FÍSICO:

Evite el sedentarismo y procure caminar al menos 1 hora al día.

La natación y la bicicleta estática son las actividades más beneficiosas.