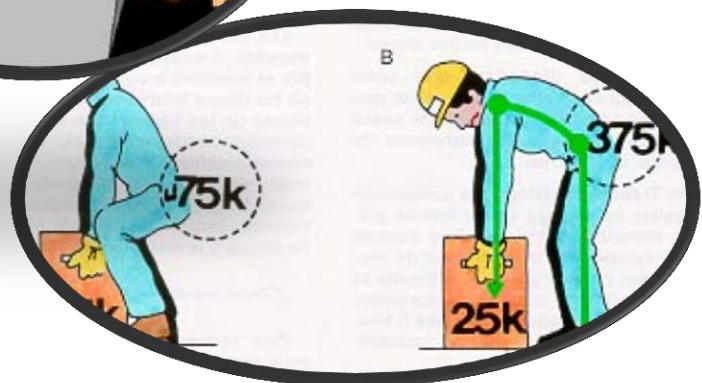


MANUAL DE LA ESPALDA



Protocolo de ejercicios básicos y la utilización de posturas adecuadas para el dolor y cuidado de la columna dentro de la vida laboral del floricultor.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Elaborar un protocolo de ejercicios básicos y la utilización de posturas adecuadas para el dolor y cuidado de la columna dentro de la vida laboral del floricultor.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar la práctica frecuente de este protocolo para mantener una vida saludable tanto en el ámbito laboral como en sus actividades diarias.
- Prevenir la cronicidad en la lumbalgia para disminuir el ausentismo laboral.
- Mejorar los hábitos posturales para lograr un mejor desempeño en el ámbito laboral.

El plan de intervención propuesto se basa en ejercicios de cinesiterapia como son los de estiramiento, los mismos que ayudan a mejorar la flexibilidad de los músculos, para ejecutar en decúbito supino se presentan los siguientes:

-Inclinación pélvica: estira los músculos abdominales y de la espalda y aumenta la flexibilidad de las caderas.

Indicaciones:

- Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. No empuje el cuello ni la parte inferior de la espalda contra el piso. Respire hondo. Debe sentirse cómodo y relajado en esta posición.
- Contraiga el abdomen y los glúteos, y empuje la espalda lumbar contra el piso. Este movimiento debe ser pequeño y suave.
- Mantenga esta posición por ocho segundos y luego relájese.
- Repita esto 5 veces.



-Estiramiento de pierna: hace que se estiren los músculos de las caderas, parte inferior de la espalda y los glúteos.

Indicaciones:

- Acostarse de espalda con rodillas flexionadas.
- Con ambos brazos llevar una pierna al pecho.
- Mantener esta posición por ocho segundos.
- Bajar la pierna a posición inicial y relajarse.
- Repetir el ejercicio cinco veces y luego cambiar de pierna.



-Ejercicios de rodillas flexionadas sobre el pecho: estira los músculos del área de la cadera, glúteos y la parte inferior de la espalda.

Indicaciones:

- Acostarse de espaldas con las rodillas flexionadas.
- Con las dos manos llevar las rodillas hacia el pecho, elevando las caderas y separándolas del suelo.
- Mantener la posición durante ocho segundos.
- Regresar las piernas a posición inicial y relajarse.
- Repetir cinco veces.



-El Pretzel: es un estiramiento para la parte inferior de las piernas y las caderas.

Indicaciones:

- Acostarse de espaldas con las rodillas flexionadas.
- Cruzar una pierna sobre la otra.
- Sujetar la pierna flexionada y llevar ambas piernas hacia el pecho.
- Mantener ocho segundos el estiramiento.

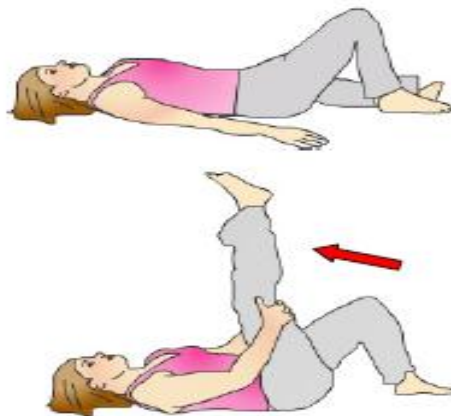
- Regresar las piernas a posición inicial y relajarse
- Repetir cinco veces y cambiar de pierna.



-Flexión de cadera con pierna extendida: estira la parte posterior de los músculos de la pierna.

Indicaciones:

- Acostarse de espaldas con una pierna flexionada y la otra extendida completamente.
- levantar la pierna extendida hasta sentir un estiramiento leve. Poner las manos detrás de la rodilla y ayudar a levantar y sostener la pierna. Si existe dificultad para alcanzar la rodilla, colocar una toalla debajo de la rodilla y sostenerse.
- Mantener esta posición por ocho segundos.
- Lentamente regresar a posición inicial y relajarse.
- Repetir cinco veces y cambiar de pierna.



Los ejercicios que se pueden realizar en bipedestación son los siguientes:

-Inclinación lateral: estira los músculos de la espalda y los costados.

Indicaciones:

-Estire un brazo hacia arriba e inclinarse hacia el lado opuesto, con un movimiento que fluya suavemente.

-mantener la posición por ocho segundos.

-Volver a la posición inicial con los brazos a los lados y relajarse.

-Repetir cinco veces y cambiar de lado.



-Arqueo de espalda: estira los músculos de los hombros, la espalda y la cadera.

Indicaciones:

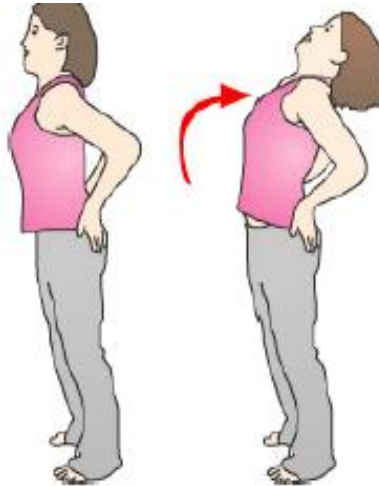
-Pararse erguidamente con las piernas separadas, poner las manos en la parte inferior de la espalda.

-Respirar suavemente hasta sentirse relajado e inclinar el tronco hacia atrás dándole soporte a la espalda con las manos y manteniendo las rodillas derechas.

-Mantener la posición por ocho segundos.

-Lentamente regresar a la posición inicial.

-Repetir cinco veces.



Para mejorar la fuerza muscular se propone los ejercicios de resistencia los cuales ayudan a mejorar la fuerza muscular, para realizar en decúbito supino tenemos:

-Elevación de la pelvis: fortalece los músculos de los glúteos.

Indicaciones:

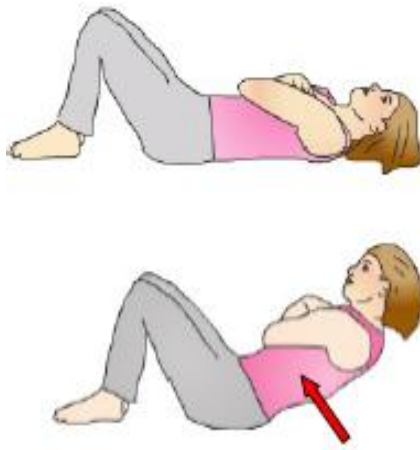
- Acostarse de espaldas con las rodillas dobladas.
- Levantar las caderas paulatinamente y mantener una línea recta de los hombros a las rodillas.
- Mantener la posición por ocho segundos y lentamente regresar a posición inicial.
- Repetir cinco veces.



-Ejercicios abdominales: fortalecen los músculos del abdomen.

Indicaciones:

- Acostarse de espaldas con las rodillas dobladas.
- Cruzar los brazos sobre el pecho, levantar la cabeza y los hombros del piso ligeramente.
- Mantener la posición por cinco segundos.
- Gradualmente regresar a la posición inicial y relajarse.
- Repetir cinco veces.

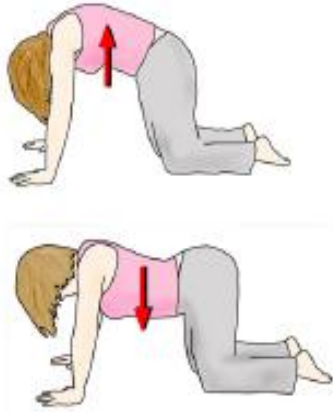


Para la posición en decúbito prono y de rodillas se pueden realizar los siguientes ejercicios:

-Klapp (posición del gato y del camello): fortalecen los músculos de la espalda y del abdomen.

Indicaciones:

- Ponerse de rodillas y manos en el piso con el peso distribuido uniformemente.
- Arquear la espalda hacia arriba apretando los músculos del abdomen y los glúteos. Dejar caer la cabeza ligeramente.
- Mantener la posición por ocho segundos.
- Regresar a posición inicial dejando que la espalda cuelgue ligeramente hacia el piso manteniendo los brazos derechos.
- Repetir cinco veces.



-Klapp (de rodillas con estiramiento del brazo): fortalece los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda.

Indicaciones:

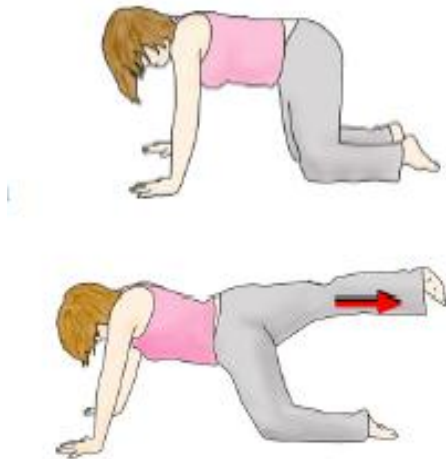
- En posición de rodillas, con las manos en el piso y el peso distribuido uniformemente.
- Extender un brazo hacia el frente teniendo cuidado de no levantar la cabeza.
- Mantener la posición por ocho segundos.
- Regresar a la posición inicial.
- Repetir cinco veces y cambiar de brazo.



-Klapp (de rodillas con estiramiento de la pierna): fortalece los músculos de los glúteos.

Indicaciones:

- Ponerse de rodillas, manos en el piso con el peso del cuerpo distribuido uniformemente.
- Lentamente extender una pierna hacia atrás y mantenerla paralela al piso.
- No dejar que la espalda y cabeza se inclinen hacia abajo.
- Mantener la posición por ocho segundos.
- Regresar a la posición inicial.
- Repetir cinco veces y cambiar a la otra pierna.



Y un ejercicio muy sencillo para bipedestación es el deslizamiento contra la pared que fortalece los músculos de la espalda, cadera y piernas.

Indicaciones:

- Con la espalda contra una pared y piernas separadas fijar la mirada en algo hacia el frente.
- Deslizarse hacia abajo por la pared hasta llegar a una posición como si estuviera sentado en una silla.
- Mantener la posición por ocho segundos.
- Regresar a la posición inicial progresivamente.
- Repetir cinco veces.



La rutina de ejercicios para prevenir el dolor de espalda y durante el tratamiento del dolor, se debe realizar estirando los músculos paulatinamente hasta el límite de la dolencia, comenzar a mantener la posición por dos segundos y progresivamente aumentar la cantidad de tiempo hasta sentir comodidad al llegar a los cinco segundos. Al iniciar el ejercicio repetir dos o tres veces y gradualmente aumentar el número de repeticiones realizando las acciones en períodos de 15 a 30 minutos de dos a tres veces por semana.

En cuanto a la higiene postural, se puede recalcar que son acciones de mucha importancia para mantener salud corporal y que se deben poner en práctica diariamente tanto en el ámbito laboral como en las actividades de la vida diaria.

Las recomendaciones en bipedestación, para levantar objetos son:

- Evitar la flexión de espalda
- Colocar el objeto lo más cerca posible del cuerpo para evitar una sobrecarga de la columna.
- Mantener los pies separados para aumentar la base de sustentación y mejorar el equilibrio.

-Elevar el objeto utilizando movimientos de flexión de rodillas y caderas.



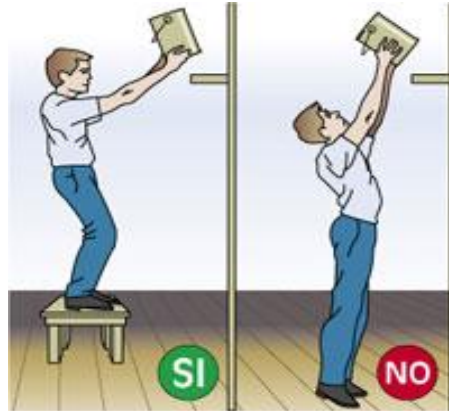
Mientras se permanece en bipedestación, mantener un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés; alternar un pie tras otro y cambiar la postura tan frecuentemente como se pueda.

Cuando se va a trasladar objetos que son de la misma altura del individuo:

-Se debe empujar el objeto, aprovechando el propio peso del cuerpo, apoyándose de espaldas a la vez que se debe dar movimiento a las piernas evitando la sobrecarga en la columna.



-Utilizar taburetes para ponerse al mismo nivel cuando las actividades que se realizan implican elevar los brazos sobre la altura de los hombros.



-No rotar el tronco mientras se mantiene un peso en alto, girar el cuerpo completo y promover el trabajo en equipo.



-Usar las fajas lumbares que la empresa proporciona.



Al trabajar en sedestación:

- No desplomarse en la silla.
- Apoyarse con los brazos en los reposabrazos.
- Mantener la espalda recta.
- Sentarse lo más atrás posible en la silla, apoyando la columna en el espaldar.
- No girar el tronco.

Finalmente, parte de una higiene postural es la realización de pausas durante las actividades laborables, como mínimo 15 minutos durante la jornada de la mañana y 15 en la tarde, más el tiempo del almuerzo.