

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA ALIVIAR EL DOLOR DE ESPALDA?

Las lesiones osteomusculares, sobre todo las que afectan a la espalda, cuello y extremidades superiores, son el problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente entre la población trabajadora. Los trastornos musculoesqueléticos no son consecuencia de un único factor de riesgo, pueden deberse a combinaciones entre ellos: fuerza realizada, repetición del movimiento, falta de pausas adecuadas, etc.

Medidas generales:

Haz ejercicio para potenciar la musculatura y pierde peso si te sobra.

Consulta con tu médico si el dolor es agudo y se presenta con otros síntomas.

Durante el sueño...

Duerme de lado o boca arriba con un cojín bajo las rodillas, evita dormir boca abajo. El colchón debe ser firme, ni duro ni blando, busca una almohada cómoda

Haz estiramientos matutinos. También ayuda estirarse bajo la ducha de agua caliente.

Si manejas cargas...

Para coger un peso del suelo es importante no doblar la espalda, sino las rodillas. Evita girar el tronco mientras mantienes el peso en alto.

Si trabajas de pie, estático...

Cambia de postura periódicamente, pon un pie sobre un taburete o haz pequeños paseos.

Gira moviendo todo el cuerpo y no solo la cintura.

Si trabajas sentado...

Usa una silla adecuada y evita cruzar las piernas.

Procura tener la mesa a la altura de los codos y la pantalla a la altura de los ojos. Haz pausas breves para andar y

Si conduces, para y haz estiramientos cada 2 horas.

Ajusta el asiento del coche hasta alcanzar los pedales con la espalda bien pegada al respaldo.

