

É un método que establece un programa de intervención educativa para promover un estilo de vida saudable entre os traballadores e traballadoras relacionado coa prevención dos trastornos musculoesqueléticos.

CONSELLOS PARA MANTER UNHA ESPALDA SAUDABLE

Se vostede ten dor de costas, evite o repouso prolongado en cama, xa que favorece a debilidade e atrofia muscular. É suficiente un repouso relativo as primeiras 48 horas e despois retome progresivamente a actividade habitual, evitando as situacións de risco para as costas.

Non adopte posturas inadecuadas para a columna. Intente manter, sempre que sexa posible, as curvaturas fisiolóxicas da mesma, independentemente da postura ou xesto que teña que realizar.

Cando vaia permanecer moito tempo de pé, coloque un dos seus pés máis adiantado e/ou elevado.

Non incline o tronco cara adiante sen dobrar os xeonllos.

Levante os pesos coa forza das súas pernas e non coas costas. Se a carga que ten que levantar é excesiva ou voluminosa, pida axuda.

Utilice un colchón de dureza intermedia e intente durmir boca arriba ou de lado cos xeonllos flexionadas.

Séntese de forma correcta, coas costas ben pegadas ao respaldo, os pés apoiados no chan e cun bo apoio na zona lumbar.

O exceso de peso inflúe negativamente nas costas, en especial na rexión inferior da columna. É fundamental manter un peso adecuado para evitar sobrecargar a rexión lumbar.

Intente deixar de fumar. Estudos recentes poñen de manifesto que os fumadores, especialmente os máis novos, son máis propensos a desenvolver dor de costas polos efectos prexudiciais que provoca a nicotina sobre a circulación sanguínea.

Practique relaxación. A tensión excesiva, a tensión e os problemas emocionais teñen moito que ver coa presenza e prolongación excesiva no tempo da dor de costas. Estas situacións favorecen que a musculatura das costas se contraia, se tense e se volva dolorosa.

Hábitos de vida saudables.	>
----------------------------	---

