

## POSTURA CORPORAL. LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral es el eje de la postura corporal.

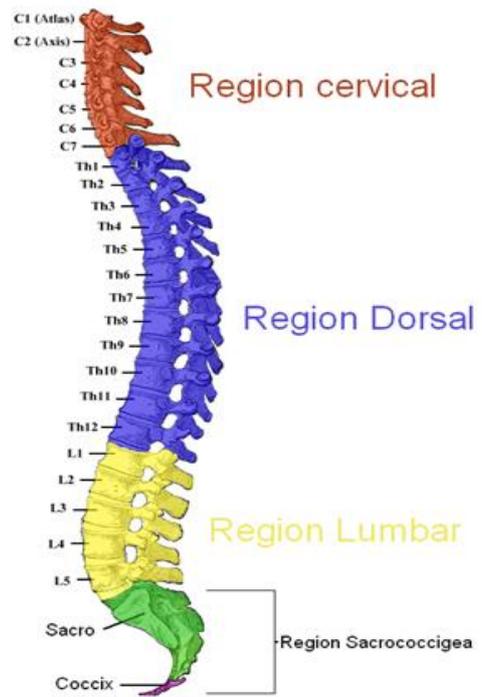
La columna vertebral está formada por una serie de huesos llamados vértebra unidas entre sí por un sistema de ligamentos y músculos, y separadas por discos intervertebrales.

Las vértebras forman una sucesión de 24 segmentos óseos: 7 vértebras cervicales, 12 vértebras dorsales, 5 vértebras lumbares, 5 vértebras sacras soldadas en el hueso sacro, y 3 o 4 vértebras coccígeas unidas que constituyen el cóccix.

Las curvaturas dan a la columna vertebral mayor movilidad y resistencia que si fuese un tronco recto.

Las funciones de la columna vertebral:

- Permite el movimiento entre las partes del cuerpo.
- Soporta el peso de las extremidades superiores, la cabeza y el tronco, y amortigua las cargas.
- Protege la médula espinal y las raíces nerviosas.



Los elementos que hacen posible la estabilidad de la columna vertebral son:

- Discos intervertebrales. Son amortiguadores que están entre los cuerpos vertebrales y permiten el movimiento entre las vértebras.
- Ligamentos vertebrales. Controlan los desplazamientos de las vértebras y las mantienen unidas.
- Músculos que la rodean.

### Posturas habituales: levantar cargas.

Si los músculos de la columna vertebral no están convenientemente cuidados, y las posiciones que se adoptan no son correctas, surgirán dolencias y malformaciones que pueden ocasionar contracturas musculares y dolores de espalda. Por este motivo es necesario revisar las posturas que habitualmente se adoptan.

Para levantar cargas del suelo, la espalda debe permanecer estirada. La posición inicial ante el objeto debe ser la de agachado con las rodillas flexionadas y la espalda totalmente recta. Una vez cogido el peso con las manos, este se levantará estirando las rodillas y dejando la columna recta, por lo que el esfuerzo recaerá sobre los músculos de las piernas.

Es importante mantener una posición correcta, en las siguientes situaciones:

### POSTURA AL ESTAR DE PIE O CAMINAR

- La cabeza debe ver hacia delante con la barbilla metida.
- Hombros en el mismo nivel y relajados.
- Párate derecho.
- Comprime el abdomen y evita la inclinación de la pelvis.
- Ambos pies deben soportar el peso por igual.
- Evita los zapatos de tacón alto o los zapatos de plataforma.

### COMO LLEVAR LA MOCHILA

- Se deben usar mochilas con correas anchas, acolchadas y suaves, ajusta la longitud de la correa para adaptarla al tamaño del cuerpo.
- Se debe llevar la mochila en ambos hombros y con la bolsa pegada a la espalda, el peso de la mochila escolar no debe superar el 20 % del peso corporal.
- Si llevas la bolsa en un hombro o en una mano, de debe cambiar de lado con frecuencia.

### POSTURA AL ESTAR FRENTE AL ORDENADOR

- Lo mejor al estar frente al ordenador trabajando es usar una silla que se ajuste hasta la altura de nuestras rodillas de modo que podamos colocar ambos pies sobre el piso.
- La columna debe estar en posición recta, con un soporte lumbar, de la misma silla o con un cojín.
- La pantalla del ordenador debe estar a la altura de la cara, ayudando a mantener una posición del cuello neutra.
- Los brazos deben descansar sobre los reposabrazos y alcanzar el teclado sin forzar las articulaciones de las muñecas o los dedos.
- El ordenador o la Tablet son para usar por momentos, no por horas, ya que al estar con el portátil en el regazo por varias horas seguro causará dolor de cuello. Es más correcto utilizarlo sentado en una silla para ayudar a mantener una postura correcta.