



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B IGUALTAT

HIGIENE POSTURAL

CONCEPTE: consisteix a aprendre a adoptar postures i fer moviments o esforços de manera que la càrrega per a la columna sigui la menor possible.

OBJECTIU: l'objectiu de la higiene postural és aprendre a fer els esforços de la vida quotidiana de la manera més adequada, per tal de disminuir el risc de patir mal d'esquena. A més a més, per als qui ja pateixen mal d'esquena, saber com fer els esforços quotidians pot millorar la seva autonomia i millorar la limitació de la seva activitat.

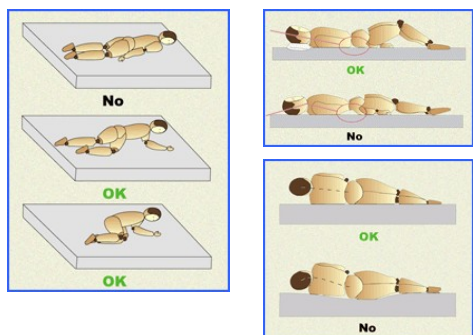
FONAMENT TEÒRIC: la lògica subjacent és que si s'evita la sobrecàrrega de l'esquena es disminueix la degeneració de la seva estructura i, a més, es disminueix el risc que apareguin crisis doloroses. A més a més, mentre dura el dolor, saber com protegir l'esquena en adoptar les postures i fer els esforços quotidians permet de portar una vida més normal.

NORMES D'HIGIENE POSTURAL I ERGONOMIA

• La higiene postural i l'ergonomia són eficaces per prevenir el mal d'esquena, ja que la seva finalitat és reduir la càrrega que suporta l'esquena durant les activitats diàries.

• Una mateixa activitat es pot fer adoptant postures distintes. La higiene postural i l'ergonomia ensenyen a fer tota mena d'activitats de la manera més segura i lleugera per a l'esquena

EN ESTAR AL LLIT



ENTRAR AL COTXE I CONDUIR



FEINA DE CASA

