

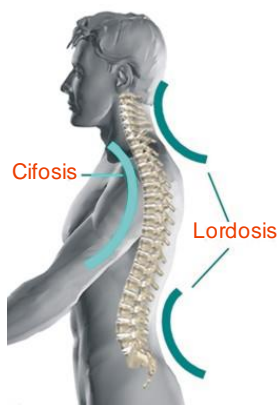
Dolores de Cabeza, Lumbalgia, Problemas de Disco y Tensión Muscular: La Relación con la POSTURA FRENTE AL ORDENADOR

¿Sabía usted que los trastornos musculoesqueléticos debido a la mala postura al sentarse son la causa del 34% de los días perdidos de trabajo? ¿Y que hasta el 20% de la población sufre de crónicos dolores de cabeza? ¿Y que la postura que adopta frente a su ordenador podría dañar su columna espinal y causar dolores de cabeza, ciática, tensión muscular, lumbalgia, por nombrar solo algunos... En este artículo va a leer acerca de algunas cosas simples que puede hacer en el trabajo para minimizar el riesgo de daño de su columna y el mejor tratamiento disponible para ayudarle a vivir y a trabajar sin dolor.

Tres Curvas de la Columna

Para entender mejor el efecto de la pobre postura al sentarse (sobre todo frente al ordenador) primero necesitamos conocer la estructura de la columna vertebral.

Hay tres curvas en la columna: una cifótica en la columna torácica, y dos curvas lordóticas que se encuentran en las regiones cervical y lumbar.

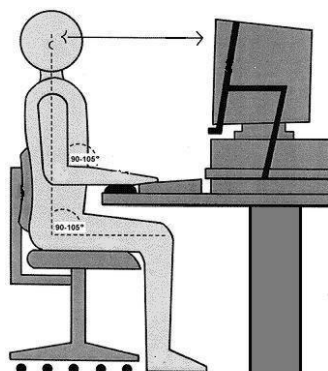


El propósito de la lordosis en la columna cervical y lumbar es absorber el peso del cuerpo. La columna cervical (el cuello) tiene que soportar la cabeza que generalmente pesa 5kg. La columna lumbar (espalda baja) tiene que soportar el peso de su tronco desde la pelvis hacia arriba. Sus estructuras permiten que las articulaciones absorban el peso permitiendo que todos los tejidos de esas zonas puedan relajarse. Cuando estas curvas se pierden, las articulaciones reciben menos presión mientras que el disco vertebral recibe más peso y todos los músculos y tendones tienen que tensarse para mantener su cuerpo recto.

Dolor Crónico

Nuestros cuerpos tienen muchos mecanismos que les permite adaptarse a los distintos ambientes. Si ejercemos presión en la columna vertebral durante una hora o dos, los tejidos, articulaciones y músculos volverán a la normalidad posteriormente y el

organismo se recuperará sin mucho esfuerzo. Pero el problema comienza cuando nos encontramos ejerciendo estrés en la columna 8 horas por día, 5 días cada semana, por muchos años. Con tiempo los músculos se tensan y pierden la habilidad de relajarse, los tendones comienzan a desgarrarse, los discos vertebrales se debilitan, y la columna vertebral se degenera. Síntomas comunes asociados con este proceso son dolores de cabeza, lumbalgia, dolor del cuello, estrés, ciática, dolor de espalda y tensión muscular crónica.



4 Puntos Simples de Realizar

Si la cabeza se encuentra tan solo a 10mm desviada hacia delante, el cuello tiene que trabajar 5 veces más para soportar el peso. Es por esto que algunos cambios pequeños en su postura frente al ordenador pueden cambiar mucho el estrés diario de su columna vertebral y su cuerpo.

1) Altura del Monitor: La parte superior del monitor debe estar 5 centímetros más alto que el nivel de sus ojos. Esto ayuda a mantener la lordosis natural de la columna cervical.

2) Posición del Cuello: Su cuello no debería estar girado - debe mirar siempre recto al monitor.

3) Hombros y Brazos: Los hombros deben estar relajados, y sus brazos deben hacer un ángulo entre 5 y 10 grados en forma horizontal. Puede



lograr esto cambiando la altura de su silla o la mesa.

4) Sentarse Recto: Su pelvis y la espalda superior deben tocar el respaldo de la silla de tal manera que su cuerpo se encuentre tan recto como sea posible y el apoyo de la silla absorba cualquier esfuerzo. Esto ayuda a mantener la lordosis de la columna lumbar, y lo previene de inclinarse hacia adelante.

IBERICA QUIROPRÁCTICA

La **Quiropráctica** se basa en el hecho de que el sistema nervioso controla las funciones de todas las células, tejidos, órganos y diferentes sistemas en el cuerpo. Mientras que el cerebro está protegido por el cráneo, la médula espinal se encuentra cubierta por 24 vértebras móviles, volviéndose muy vulnerable. Cuando estos huesos pierden su movilidad o posición normal, pueden irritar el sistema nervioso. Esto interrumpe la función de los tejidos u órganos que los nervios controlan, comenzando así los síntomas.

El tratamiento quiropráctico incluye ajustes específicos y seguros de las vértebras a lo largo de la columna, restableciendo las curvas normales y eliminando las interferencias que sufre el sistema nervioso.

Para más información visite nuestra página web www.ibericaquirop Practica.es o bien comuníquese al **96 394 2266** y pida una cita para chequear su columna.