



En Español

Prevención de Dolor en la Baja Espalda (Preventing back pain)



Manera incorrecta de levantar



Manera correcta de levantar

Planifique lo que quiere Ud. hacer y no tenga prisa. Acérquese al objeto que Ud. quiere levantar. Separe sus pies a una distancia de la anchura de sus hombros para darse a si mismo una base sólida de apoyo. Doble las rodillas. Apriete los músculos del estómago. Levante con los músculos de las piernas como Ud. se pone de pie. No intente levantar por si mismo un objeto que sea demasiado pesado o de una forma torpe. Obtenga ayuda.



Para levantar un objeto muy liviano desde el piso, tal como un pedazo de papel, inclínese sobre el objeto, ligeramente doble una rodilla y extienda la otra pierna detrás de Ud. Agarre una mesa o silla cercana para apoyo cuando Ud. extienda la mano al objeto.

Si Ud. levanta una canasta pesada de lavandería o una caja pesada en el garaje, recuerde de acercarse al objeto, doble las rodillas y levante con los músculos de sus piernas. No doble su cintura. Al levantar equipaje, póngase a lo largo del lado del equipaje, doble las rodillas, ase la manija y póngase recto.



Mientras sostiene Ud. el objeto, mantenga las rodillas algo dobladas para mantener su balance. Si Ud. tiene que mover el objeto a un lado, evite torcer su cuerpo. Dirija los dedos del pie hacia la dirección donde Ud. quiere mover y gire en esa dirección. Mantenga el objeto cerca de Ud. cuando lo mueva.



Si hay que poner un objeto en un estante, acérquese al estante cuanto más posible. Aparte sus pies a una distancia amplia, colocando un pie en frente del otro, para darse una base sólida de apoyo. No incline hacia delante y no extienda totalmente sus brazos mientras sostiene el objeto en sus manos.





Si el estante está al altitud de su pecho, acérquese al estante y aparte los pies. Con un pie más adelantado que el otro, levante el objeto a lo alto de su pecho. Mantenga los codos a su lado y ubique las manos para que pueda empujar el objeto arriba y sobre al estante. Recuérdese de apretar los músculos del estómago antes de levantar.



Cuando se sienta, mantenga la parte baja de la espalda en una posición normal, ligeramente arqueado. Asegúrese de que su silla apoye la parte baja de la espalda. Mantenga su cabeza y hombros verticales. Asegúrese de que la superficie donde trabaja esté a la altura apropiada para Ud. para que no tenga que inclinar hacia delante.



Una vez por hora, si es posible, póngase de pie y estírase. Ponga sus manos en la parte baja de la espalda y suavemente arquee hacia atrás.

May 2002