

NOTICIAS MENTAL FIT 27

Recomendaciones generales a considerar durante el día:

- No permanecer en la misma postura durante periodos prolongados, alternar actividades que requieran estar de pie con otras que impliquen estar sentado o en movimiento.
- Intercalar periodos breves de descanso entre las diferentes actividades.
- Si fuera necesario, modificar adecuadamente el entorno (mobiliario, altura de los objetos, iluminación, etc.) buscando la situación más cómoda y segura para la espalda.
- Planificar con antelación los movimientos o gestos a realizar, evitar las prisas que pueden conllevar mayores riesgos (caídas).
- Déle a su cuerpo descansos de estiramiento regulares.
- Empuje en lugar de tirar y use su ventaja de peso mientras empuja.
- Acérquese a su tarea para minimizar el alcance, la torsión y la flexión.
- Elimine el levantamiento repetitivo si es posible, colocando los artículos a una mejor altura inicialmente.

Veamos sugerencias para las actividades que hacemos a diario como:

Vestirse

Le sugerimos que permanezca sentado al ponerse las medias y zapatos, elevando la pierna a la altura de la cadera o bien cruzándola sobre la contraria. Para atarse los cordones, agáchese con las rodillas flexionadas o eleve el pie apoyándolo en una silla o taburete



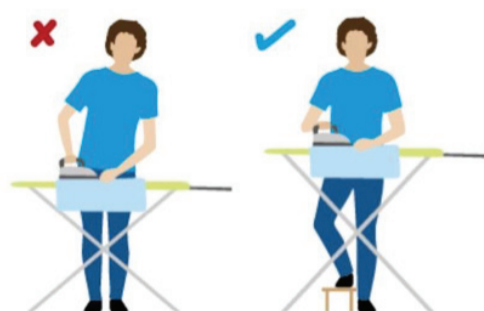
Cepillarse los dientes

Si el lavabo está muy bajo, esto lo va a obligar a flexionar demasiado su cuerpo, provocando que su zona lumbar se cargue. Si este es el caso, lo ideal o lo adecuado es que flexione un poco sus piernas y mantenga su espalda lo más recta posible. Si por el contrario el lavabo está muy alto lo ayudara un taburete o una banqueta para poder llevar.



Planchar

Al planchar, la tabla de planchar debe ser relativamente alta, llegando hasta la altura del ombligo /cadera. Si está de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro. Trate de no acumular grandes cantidades de ropa para planchar en una sola ocasión.



Lavar

Al lavar los platos, asegúrese de que piletta está aproximadamente a la altura de su ombligo, de forma que pueda sostener un plato en él con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°. Mantenga un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro.



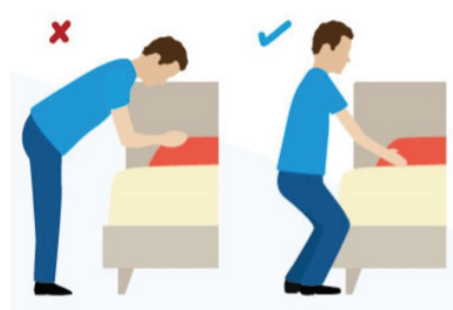
Transportar objetos

Es mejor que transporte objetos en un carro de ruedas y lo arrastre con ambas manos.



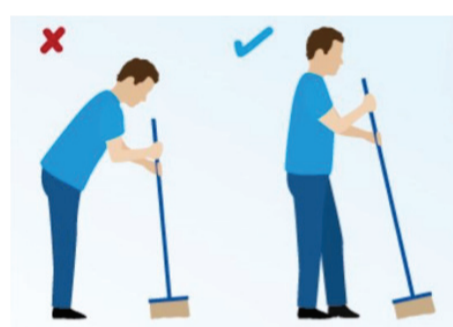
Hacer la cama

Al hacer las camas, sitúese frente a la esquina de la cama, con la punta de un pie frente al borde y el otro paralelo al borde que forma la esquina. En esa postura, flexione las rodillas, levante la esquina del colchón con la mano del lado cuyo pie está frente al borde de la cama y con la otra mano pase la sábana por debajo.



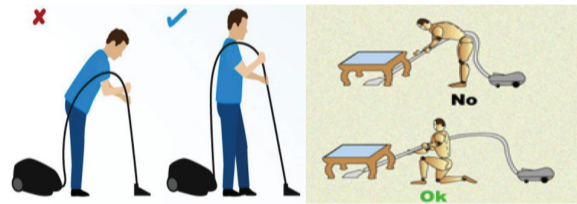
Barrer

Al barrer y limpiar el piso, asegúrese de que la longitud de la escoba sea suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Mantenga la espalda lo más recta posible. El palo de la escoba deberá tener la altura suficiente para ello.



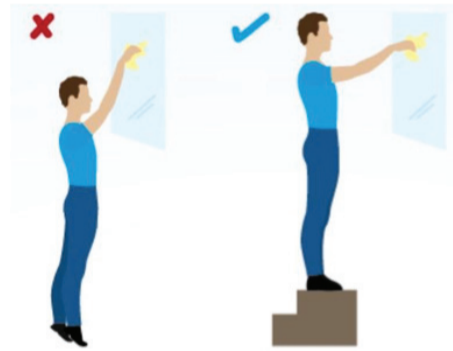
Aspirar

Mantenga la espalda recta. Doble y apoye una o las dos rodillas para acceder a zonas difíciles.



Limpiar vidrios

No intente estirarse forzosamente, ni ponga los pies en punta. Utilice una escalera para alcanzar zonas altas.



Saludos cordiales

Equipo de Terapia Ocupacional
Unidad de neuro rehabilitación
Ineba