

Quin tipus d'exercici puc fer?

- Estiraments i exercicis de reforç muscular dirigits per un/a fisioterapeuta.
- Corregir mals hàbits posturals.
- Aprendre hàbits posturals correctes.
- L'esport més recomanat per complementar la gimnàstica correctiva és la natació ja que ens ajuda a reforçar i relaxar la musculatura.

MOU-TE !!!

Mercè Oliver Torras
Fisioterapeuta-Dietista
Hospital Santa Creu



alloro!

La Salut a Osona



www.alloro.com
Totes les respostes
per la teva salut

Organitza:

 **Generalitat de Catalunya**
Departament de Salut

 **Agència de**
Protecció de la Salut

 **SISO**
SISTEMA INTEGRAT
DE SALUT D'OSONA

Amb el suport de:


OSONA CONTRA EL CÀNCER


FUNDACIÓ PRIVADA

 


ESPINA


GRUPO
LECHE
PASCUAL

PaVic ////


Le Parc Gourmet
L'art de l'assiette

Perquè tenim mal d'esquena?

La columna és la responsable dels moviments del cos i les vèrtebres estan sotmeses a grans pressions.

Les principals causes de dolor solen ser:

- 1 Males postures.
- 2 Mals hàbits de treball.
 - Treball en cadena.
 - Moviments repetitius.
 - Treballs sedentaris.
 - Etcètera.
- 3 Traumatismes.
- 4 Sedentarisme.



Què és la columna vertebral?

És el suport ossi del nostre esquelet.

Té dues funcions:

- Protegir la medul·la espinal.
- Sostenir el nostre cos i permetre el moviment.

Consta de:

- 7 vèrtebres cervicals.
- 12 vèrtebres dorsals o toràciques.
- 5 vèrtebres lumbars.
- 5 vèrtebres sacres.
- 4 vèrtebres coccigeals.

Què pots fer per prevenir i/o millorar el teu mal d'esquena?

- Eviteu postures forçades i mantingudes sempre que us sigui possible.
- Doblegueu els genolls per agafar pesos i no arquegeu l'esquena.
- Per traslladar pesos, repartiu-los equitativament a cada costat per aconseguir mantenir l'esquena equilibrada. És millor portar dos paquets petits que un de gros.
- És preferible portar el carretó de la compra davant perquè darrere obliga a fer torsions brusques. És millor empènyer que estirar.
- Per agafar un objecte situat en un lloc elevat, és preferible col·locar-se al seu nivell.
- Seieu correctament, sense creuar les cames i amb les natges ben recolzades a la cadira.
- És aconsellable dormir en un matalàs ferm i un coixí baixet o enfonsat en la seva part central.
- Eviteu mantenir-vos drets. Utilitzeu una banqueteta o un punt de recolzament per evitar la sobrecàrrega lumbar.

