

MALES POSTURES

Com les puc evitar?



EQUIP DE FISIOTERÀPIA:

Lluís Puig

Xavier Berruezo

Sara Ríos

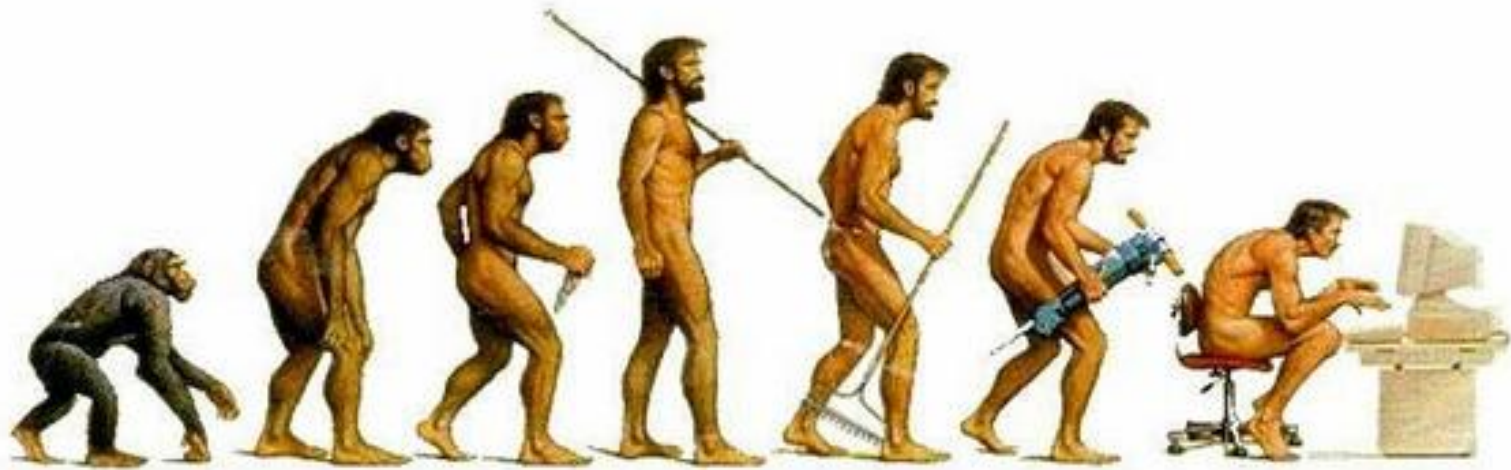
Maite Laborda

Raquel Rodríguez

Daniel Ortiz

Victòria Balteiro

Miquel Barbany



QUÈ ENS PROVOQUEN LES MALES POSTURES?



DOLÈNCIES I LESIONS

LLEUS I VIG

Fisioterapeuta, actual vicepresident de la Societat CatalanoBalear de Fisioteràpia. Neixuta Girona i resident al Sant Quirze del Vallès, els seus orígens estan relacionats amb el món del esports. Va competir en torneigs d'alt nivell de tennis taula fins que es va dedicar al món de la fisioteràpia. Des de llavors, compagina d'algunes activitats relacionades amb la pràctica de la fisioteràpia, així com la docència i la difusió en els mitjans.

«Gran part de les lesions banals vénen per males postures i moviments repetitius»

François Benjani
Girona

En el dia compromesa de capçalera del programa de televisió «Els Mitjans de TV3. La setmana passada va presentar al a l'edició d'Or de Girona el fisioterapeuta a cada un dels llibres que explica de forma detallada quines accions bones de fer per evitar les dolències causades pel mal ús dels hàbits posturals. Amb aquestes raons, té a l'abast de la lectura de consells més pràctics i interessants sobre la fisioteràpia, unes d'elles que ja d'ara en l'espai que presentava Josep Guàrdia.

□ **Què és el problema del llibre Josep Guàrdia sobre els hàbits posturals, però també sobre com evitar les lesions. Ha a què punt de salut?**

□ **Si, malgrat tot, una gran part de les lesions banals o de les nostres lesions mal bé són a causa de les males postures i moviments repetitius.**



«Si hi ha una educació

física a l'escola, també hi

hauria d'haver una educació postural»

«A vegades fa falta ser una mica inquiet i buscar la

cooperació entre metges

i fisioterapeutes»

per part del teu costat que et faci agraït i conscient de què és la mala postura. Per tant, és molt important agafar bons hàbits des de petit, i les escoles són els llocs ideals.

□ **En particular de les escoles i a la feina per evitar males postures?**

□ **Ignat, que se dedica temps per a això a l'empresa i es dedica a aquest temps i temps a realitzar exercicis i compensar-los no seria una mala idea. I no serem nosaltres: el personal que treballa a l'hospital sovint**

REFLEXIONEM COM...

- Mirem la TV
- Dormim
- Les tasques domèstiques (cuinar, fregar, planxar...)
- Anar a comprar
- Treballem
- Etc.



HIGIENE POSTURAL

És la POSTURA CORRECTA
que hem d'adoptar,
ja sigui en una
situació ESTÀTICA,
(ex: quan estem asseguts),
o en una situació DINÀMICA
(ex: quan transportem
un objecte pesat)



Mala postura → cansament i falta d'atenció



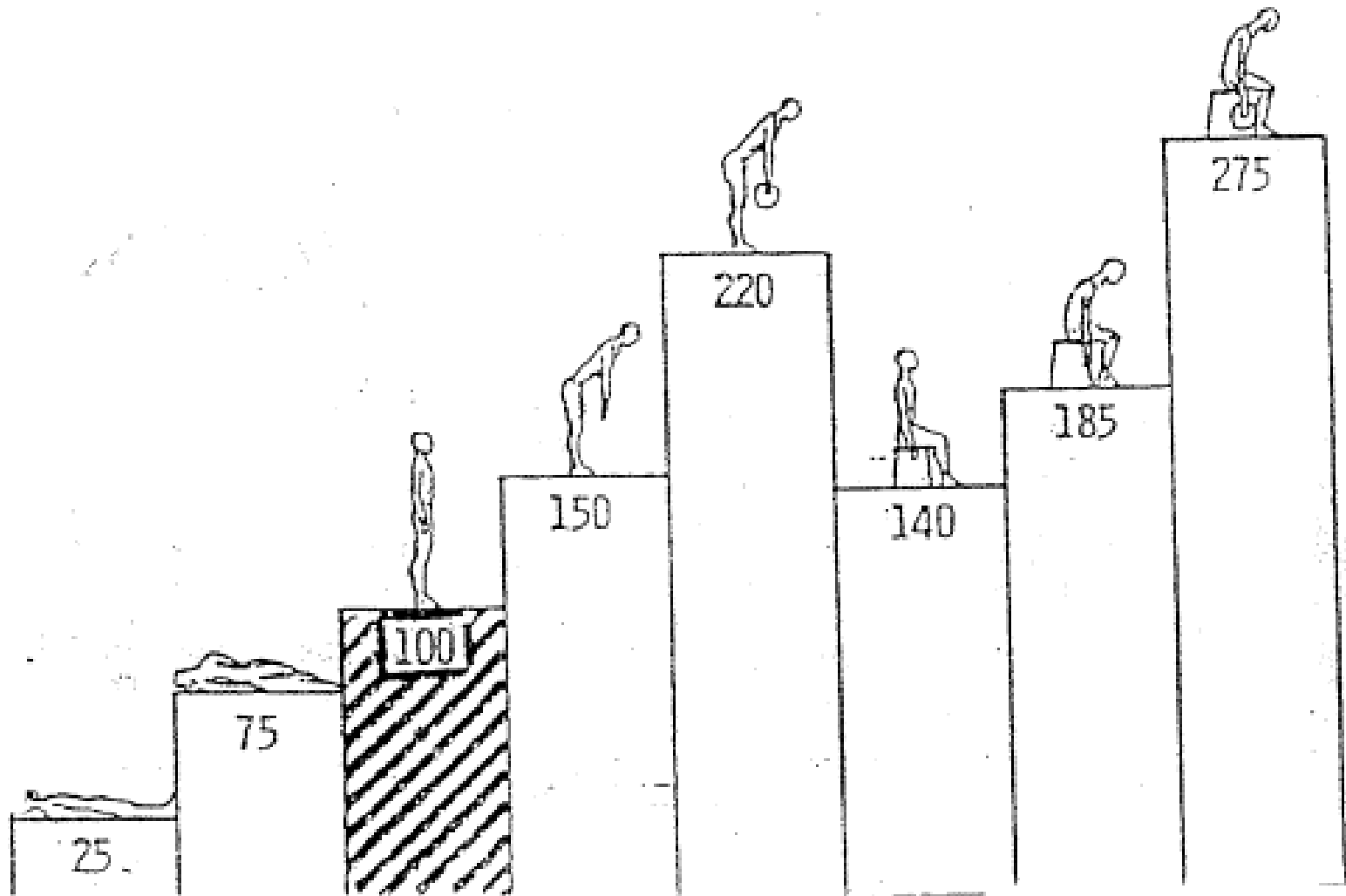
MUCHILA ESCOLAR



BOLSAS DE LA COMPRA



70



GESTOS FONAMENTALS



BANQUETA



CAVALLER



HALTERÒFIL

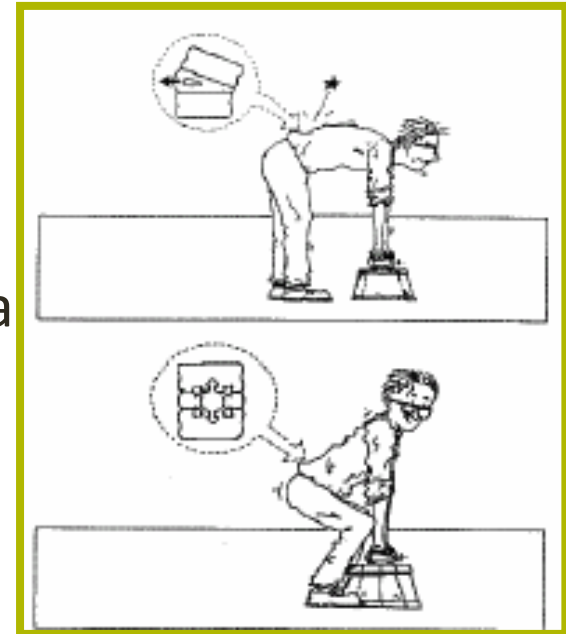


FINTA LATERAL FLEXIONADA

NORMES PER LA BONA MECÀNICA CORPORAL

- ✓ Aixecar objecte del terra:
NO flexionar la cintura,
SÍ flexionar les cames,
aixecar el cos amb l'esquena recta

- ✓ Fer lliscar o empènyer requereix
menys esforç que aixecar



- ✓ Evitar la torsió del cos (causa de moltes lesions). Canviar el peu davanter en la direcció del moviment.

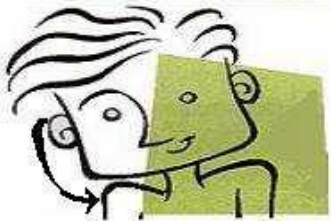
CERVICALS



EXERCICIS CERVICALS



NO REALITZAR ROTACIONS!!!



Autoelongació de trapecis:

Inclinar el cap en direcció a les espatlles, apropant l'orella a l'espatlla unilateralment.

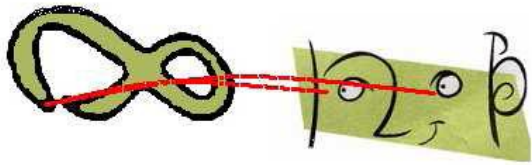
D'aquesta forma sentirem l'estirament en el costat contrari. A mesura que anem avançant haurem d'ajudar-nos amb la mà del mateix costat.



Mirar un punt fix i sense perdre'l de vista, girar el cap a un costat i l'altre.



Deixar el cap fix i moure els ulls a un costat i l'altre.
Repetir amb els ulls tancats.



Resseguir un 8 horitzontal.

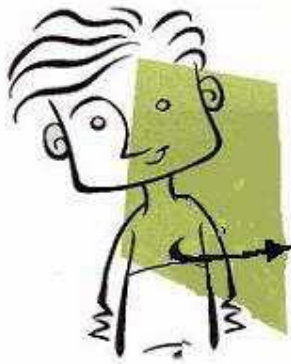
Inicialment realitzar un vuit petit i anar augmentant la grandària segons anem avançant.



Inspirar (agafar aire pel nas) i al mateix temps pujar les espatlles i en baixar-les espirar (deixar anar l'aire per la boca).



Portar el cap endavant i enrere (sense forçar). En acabar els moviments, els ulls han de mirar a la direcció en què hem mogut el cap.



Dempeus, deixar el cap fix i moure el tronc a un costat i l'altre.

CONSELLS IMPORTANTS

Evitar postures mantingudes en flexió, inclinació i rotació.

Evitar treballar amb els braços per sobre dels 90º.

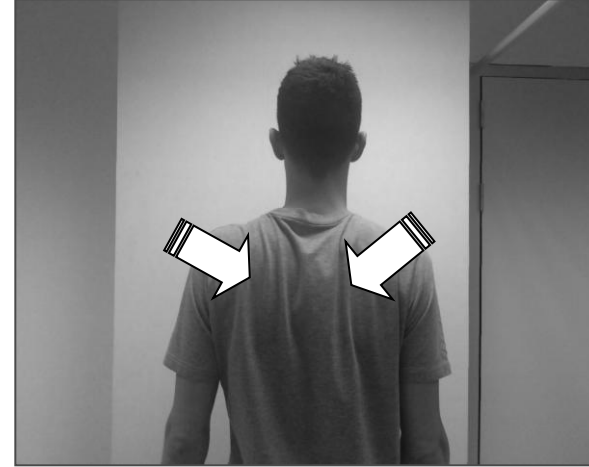
Dormir sempre amb coixí, i no dormir de bocaterrossa, ja que si no s'arqueja el coll.

ESPATLLES



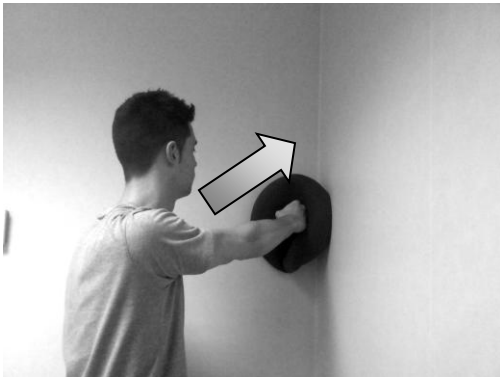
<http://lluispuig-fisioinquiet.blogspot.com.es/search/label/ESPATLLA>

EXERCICIS ESPATLLES





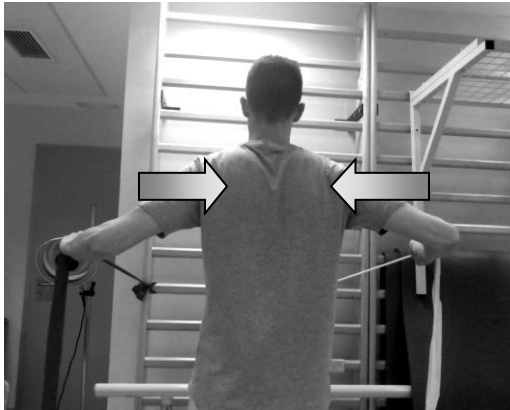
Presionar portant el braç cap en fora
Mantenir la tensió 4-5 segons. **¡No
separar el colze del cos!**



Presionar sobre un coixí o pilota, deixant
caure el pes del cos. **Mantenir la tensió
4-5 segons.**



**Tensar la goma portant els braços cap
en fora, és a dir, rotació externa, uns
15º sense separar els colzes del cos.**
Mantenir la tensió 4-5 segons.



Portar els braços cap enrere, ajuntant les escàpules.
Mantenir la tensió. 4-5 segons.



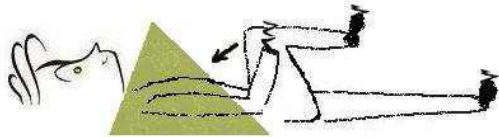
Creuar els dits de les dues mans i
portar els braços cap amunt amb els
palmells de les mans mirant cap amunt

DORSALS I LUMBAR



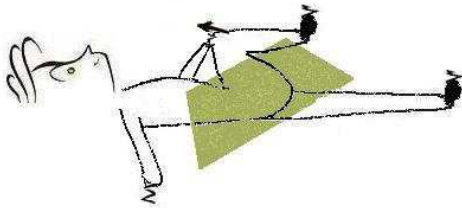
EXERCICIS DORSO LUMBAR

ESTIRAMENT LUMBAR I PSOAS.



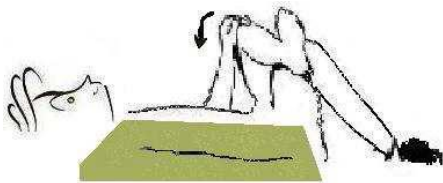
Estirat amb les cames esteses, portar el genoll dret en direcció al pit. Mantenir l'estirament de 8 a 10 segons. Repetir amb l'altra cama.

ESTIRAMENT PELVITROCANTERIS.



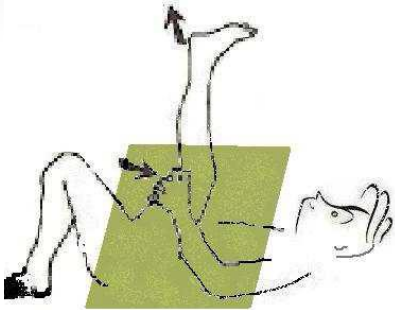
Estirat amb les cames esteses, flexionar la cama dreta sobre el tronc. Portar el genoll dret amb la mà esquerra cap al costat esquerre. Mantenir l'estirament de 8 a 10 segons. Repetir amb l'altra cama.

ESTIRAMENT PIRAMIDAL.



Estirat amb les cames flexionades, portar la cama esquerra sobre la cama dreta. En aquesta posició, portar el genoll esquerre amb la mà esquerra cap al costat dret. Mantenir l'estirament de 8 a 10 segons. Repetir amb l'altra cama.

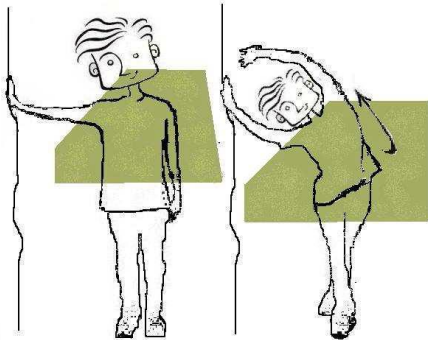
ESTIRAMENT ISQUIOTIBIALS.



Estirat amb les cames flexionades, portar el genoll esquerre en direcció al pit, al mateix temps estendre el genoll portant el taló del peu en direcció al sostre. Mantenir l'estirament de 8 a 10 segons. Repetir amb l'altra cama.



ESTIRAMENT QUADRAT LUMBAR.

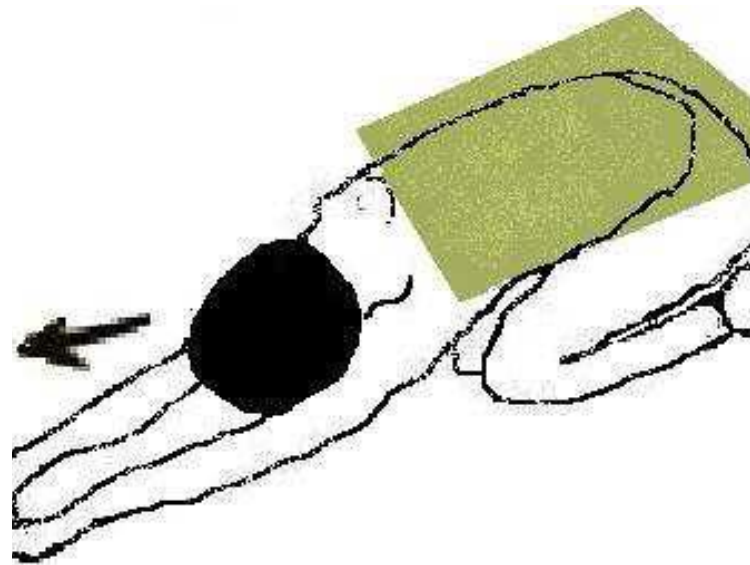


Dempeus, lateralment a una paret, amb la mà dreta recolzada en la paret i el braç totalment estirat, pujar el braç esquerre per sobre del cap i creuar la mateixa cama cap a la paret, formant així una "C". Mantenir l'estirament de 8 a 10 segons. Repetir amb l'altra cama.



POSICIÓ DE “MAHOMA”.

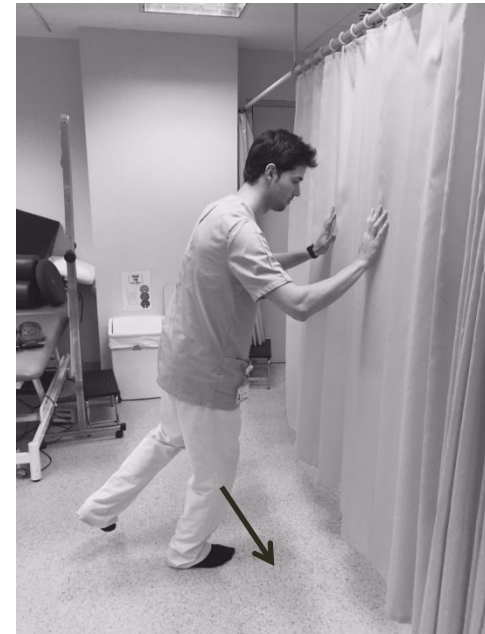
Asseure's sobre els talons i dirigir el cap al terra estirant al mateix temps els braços (allargant-se), romanent en la posició, sense aixecar el cul dels talons, uns 20 – 30 segons, respirant de forma suau i rítmica.



EXTREMITAT INFERIOR



EXERCICIS EXTREMITAT INFERIOR



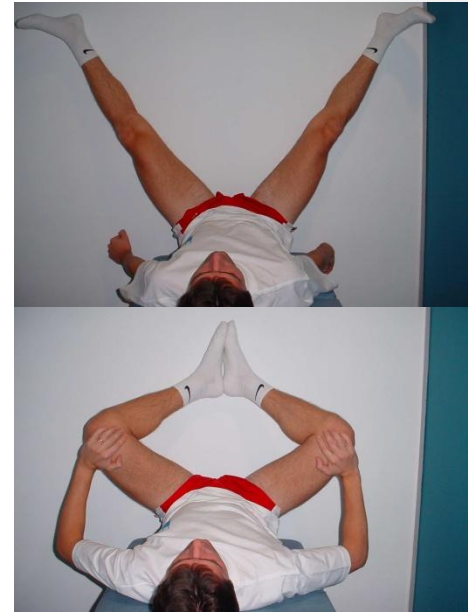
Traslladem el pes del cos cap a les puntes dels dits del peu, sense aixecar els talons i una flexió màxima de 30° de genolls. Després lateralitzem el pes a un costat i l'altre, i finalment unipodal. Aguantem uns 2 minuts.



Estirement
quàdriceps



Estirement
gastrognemis



Estirement aductors

ACTIVITAT FÍSICA



L'exercici:

- Millora la debilitat muscular
- Augmenta el rendiment cardíac
- Disminueix la tensió arterial
- Apareixen efectes positius a ós i múscul
- Caminar mínim 4h/setmana **disminueix 41% el risc de Fractura**

ACTIVITAT FÍSICA

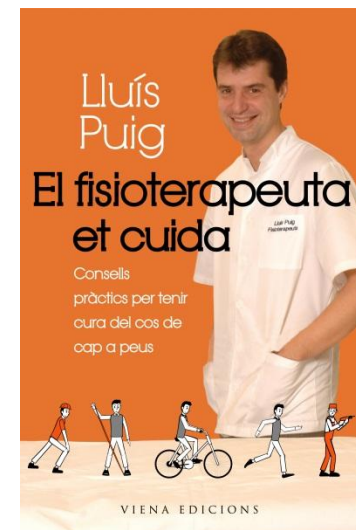
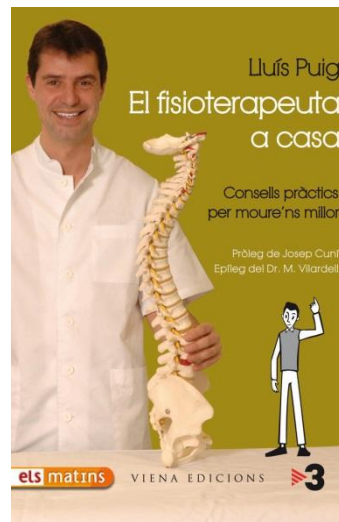


- La disminució de l'activitat física va lligada amb l'afectació i limitació important de la funció augmentant la discapacitat i les malalties cròniques
- El 42% dels homes i dones entre 60-69 anys tenen sobrepès
- El 24% de la gent gran són sedentaris
- El 54% són poc actius



“ELS PETITS CANVIS ENS PORTEN **GRANS** **BENEFICIS**”

El Fisioinquiet





MOLTES GRÀCIES PER LA
VOSTRA ATENCIÓ!!

