

# Cuidar la columna lumbar

Per millorar la seva columna cal vigilar les postures del cos, evitar el sobreprès, sobretot l'excés de panxa, que carrega molt la columna i fer exercici suau de forma habitual.

**Postura:** No mantingui una mateixa postura molta estona (a la feina, al sofà, al llit,...).

Quan estigui dret, mantingui una postura correcta, amb el cap alt i l'esquena recta. Si ha d'estar dret una estona, posi un peu sobre un tamboret (o un armari de cuina obert, o un prestatge a la feina,...) i vagi canviant de peu.



Porti sabates còmodes i eviti els talons alts.

**Moviment:** Quan es giri, faci-ho girant tot el cos i no retorçant l'esquena. Per rentar-se, fer el llit, posar la rentadora i tot el que normalment es fa "inclinat", faci-ho amb l'esquena recta i els genolls doblegats.

**Esforços:** Per agafar pesos (nens, objectes,...) doblegui els genolls, mantenint l'esquena el més recte possible i agafant el pes a prop del pit.

Si ha d'aixecar o moure coses que pesin molt, demani ajuda i posi's una faixa de veta adherent. Porti la compra en el carret cap endavant (com un cotxet de nens).



**Per dormir:** el matalàs ha de ser còmode i el coixí no massa alt. Les postures recomanades són de costat amb les dues cames flexionades o amb una cama flexionada i una estirada, o cara amunt amb les cames doblegades i un coixí sota els genolls.

**Per aixecar-se del llit** posi's primer de costat mirant cap a la vora del llit, després deixi caure les cames i, finalment, segui al llit.

**A l'oficina:** cal posar la pantalla de l'ordinador a l'alçada dels ulls, la cadira ha de ser baixa perquè toqui bé de peus a terra i millor si posa un reposapeus.

Segui reposant bé l'esquena, millor si té recolza -braços, i amb la taula a l'alçada dels colzes.

