

# **DOLOR DE ESPALDA EN LOS PROFESIONALES DE LA SANIDAD RODRIGUEZ BUENO JOSE LUIS, BACAS RUIZ JOSE GABRIEL, ARENAS FERNANDEZ FRANCISCA. DESEMPLEADOS**

**CORREO ELECTRONICO: luisrobueno@gmail.com**

## **INTRODUCCIÓN**

El mal posicionamiento, y la debilidad de nuestras estructuras óseo -musculares por la falta de tono en una mala movilización y levantamiento de enfermos, en un sobre esfuerzo o como resultado de esfuerzos repetitivos, pueden somatizar en el personal sanitario en una descompensación muscular, que por lo general desembocara en una lumbalgia.

## **OBJETIVOS**

Prevenir las alteraciones de salud provocadas por la adopción de medidas posturales incorrectas y por el manejo inadecuado de cargas.

## **METODOLOGIA**

- Método del descubrimiento, métodos activos. De esta forma se facilita la participación, se asegura la motivación de los participantes, se favorece la modificación de actitudes.
- Lección magistral con la información y formación detallada, continuada y precisa sobre manipulación de enfermos, cargas y posiciones incorrectas.
- Información y puesta en práctica de ejercicios para el fortalecimiento y mejora de la funcionalidad de todos los grupos musculares implicados en este tipo de patologías.

## **RESULTADOS**

1. No permanecer mucho tiempo en una misma posición.
2. No mantener una postura erguida tanto en bipedestación como en sedestación .
3. Aproximación de la carga al cuerpo .
4. Evitar movimientos de torsión .
5. Practicar ejercicio físico.

## **CONCLUSIONES**

- Identificación de factores de riesgo laboral [ Movilización incorrecta de enfermos , carga estática de trabajo ,trabajo físico exigente ,...]
- Puesta en práctica de consejos para proteger la espalda. (Estabilidad de la caja torácica y manejo del peso con el mayor número posible de grupos musculares).
- Implantación de normas generales de elevación de carga Alineación y posicionamiento de columna, cinturón abdominal junto con transversal, piernas y cinturón escapular.
- Manipulación y elevación desde distancias cortas.

## **BIBLIOGRAFIA**

Bull Bartomeu M, Miralles RC. Dolor de espalda. Diagnóstico. Enfoque general del tratamiento. Prevención. Escuela de columna. En Torres LM. Medicina del Dolor. Masson S.A.Barcelona  
Cid J, de Andrés J, Reig E et al. Cervicalgias y Lumbalgias mecánicodegenerativas. Tratamiento conservador. Actualización. Rev Soc Esp Dolor 2001; 8 Supl II: 79-100

