

POSTURA

Posturología

Es una nueva especialidad médica que integra el sistema músculo esquelético y propioceptivo.

La postura es la actitud o posición de diferentes partes del cuerpo, durante el reposo o durante la actividad. Esta determinada por las estructuras anatómicas incluye una asociación integrada de fenómenos biomecánicos, neurofisiológicos y neuropsicológicos condicionados por movimientos complejos.

Existen posturas evocadas por las emociones



La actitud de las personas por tensión emocional produce flexión de las caderas y la cabeza hacia adelante.

En la posición sedente el peso del cuerpo es sostenido por los huesos de los glúteos.

Con el respaldo, se requiere menos actividad muscular para sentarse y menos presión en los discos intervertebrales.

POSTURA

La espalda es donde mas se nota ese paréntesis doloroso que nos impide tener calidad de vida. Para empezar esta detrás y no se ve, como un pasado oculto.

Es donde se acumulan las tensiones que no podemos deshacer. Pero siguen ahí. Forman parte de nuestra biografía, conforman y deforman la personalidad y el organismo.

Cargar todo en la espalda es muy arriesgado porque la columna se encarga de proteger este mismo sistema y el exceso de tensión incide directamente sobre ella y el sistema nervioso. ¿Cómo evitarlo? Quizás el problema es que no somos conscientes de las tensiones ni sabemos darle una salida adecuada, se nos educa para controlarlas y nos duele tanto el efecto que puedan causar que preferimos callarlas.



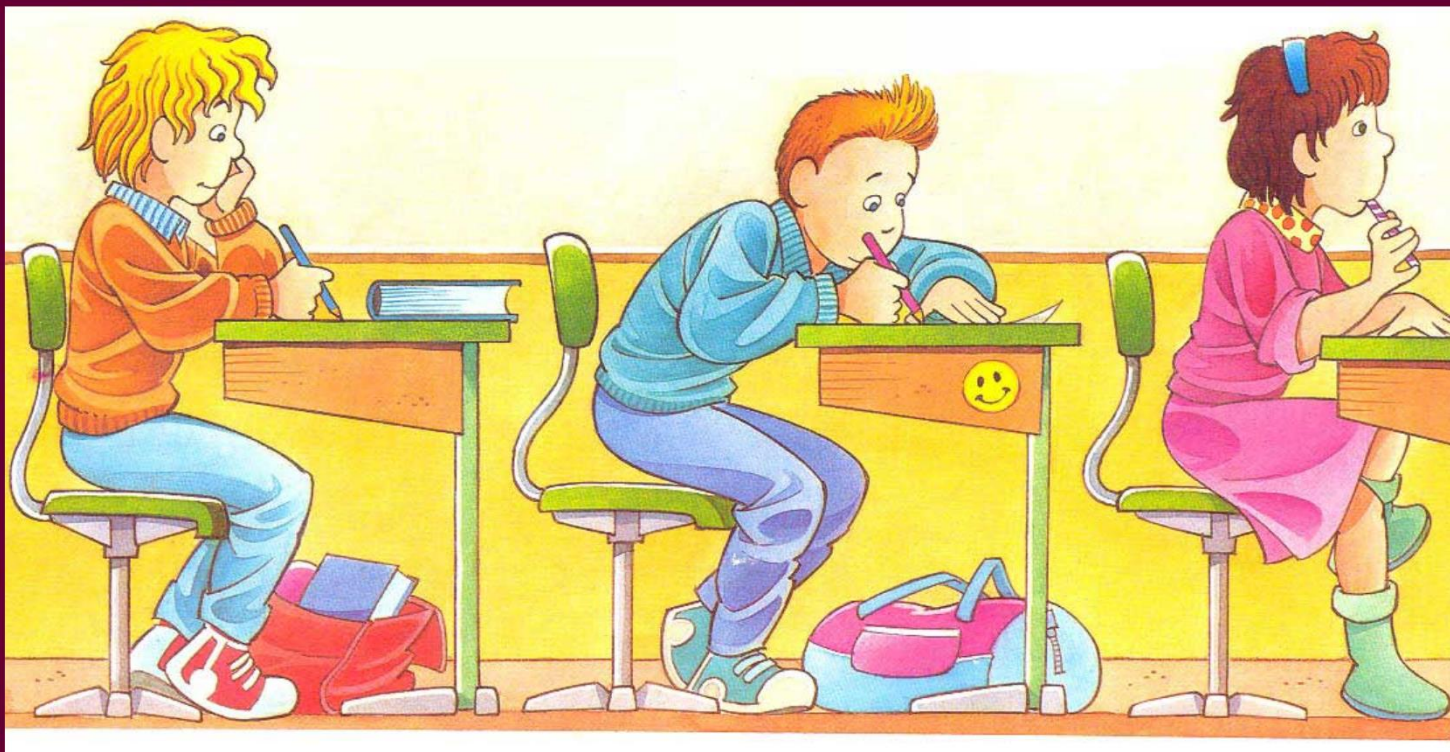
Un problema de gran magnitud

Las cifras revelan que en las últimas décadas se ha disparado en nuestro país la incidencia de los problemas de espalda:

- El 45% de las bajas laborales se deben a problemas de espalda.
- Entre el 60 y el 80% de la población sufre o han sufrido alguna vez dolor de espalda.
- Se calcula que los costos de incapacidad por problemas de espalda han aumentado un 300% en la última década.
- 8 de cada 10 lesiones de la espalda nunca reciben un diagnóstico correcto.

POSTURA

Los niños sufren dolores de espalda por que no saben caminar correctamente, no tiene una postura adecuada, por el peso de las mochilas ,la cual no debe sobrepasar el 10% del peso del niño.



POSTURA

El estilo de vida actual atenta contra la integridad de nuestra columna vertebral: Pasamos muchas horas sentados en sillas, mantenemos posturas inadecuadas, descansamos en sillones excesivamente blandos, llevamos una vida sedentaria y, por si estas agresiones externas fueran poco, inhibimos emociones- miedos, envidias, penas, rabia- y acumulamos altas dosis de estrés debido a las obligaciones laborales y hasta familiares.

¿Qué hacer para prevenirlo? no importa cual sea la causa de dolor de espalda, una parte muy importante es el mejoramiento de su postura y aprender a mover el cuerpo correctamente.

MOLESTIAS MÁS FRECUENTES EN TRABAJADORES DE OFICINA



14%	dolor de cabeza / dificultad de concentración
24%	dolor en el cuello y hombros
57%	dolor de espalda
16%	dolor en los glúteos
19%	dolor en los muslos
29%	dolor en rodillas y piernas



ULTRA-MED®

Mejor Postura, Mejor Calidad de Vida



www.ultramed.com.mx

info@ultramed.com.mx