
 <p>Clínica Universidad de La Sabana Cuidaremos de ti</p> 	PROCESO INTERDISCIPLINARIO DE REHABILITACIÓN PIR®
	EDUCACIÓN AL PACIENTE CON LUMBALGIA ENFOQUE DE TERAPIA OCUPACIONAL

EDUCACIÓN AL PACIENTE CON LUMBALGIA ENFOQUE DE TERAPIA OCUPACIONAL

Recomendaciones generales

- Evite mantener posturas prolongadas, procurando alternar las actividades que requieran posiciones estáticas de pie, con otras que precisen estar sentado o en movimiento.
- Intercale periodos breves de descanso entre las diferentes actividades, para evitar la sobrecarga postural.
- Planifique con antelación el movimiento que vaya a realizar, así al ejecutar actividades cotidianas como vestirse, afeitarse o alimentarse, etc., las lleve a cabo con pasos definidos y siguiendo un orden, evitando excesivos y continuos desplazamientos.

Actividades básicas cotidianas

Como medidas básicas, tenga en cuenta el cuidado e higiene de su postura al realizar cada una de sus actividades cotidianas (comer, vestirse, bañarse, lavarse los dientes), así:

Medidas de seguridad generales

- Hacer uso de sandalias y superficies antideslizantes (tapete antideslizante o cinta adhesiva antideslizante) durante el baño
- Tener especial cuidado con los bordes filosos de puertas y paredes

Accesibilidad

- Retire cualquier elemento del suelo y cualquier mobiliario que pueda dificultar o generar algún obstáculo en su movilidad
- Para evitar caídas, no haga uso de tapetes en suelos lisos como laminados, porcelanatos, entre otros

Para actividades sentada(o)

Al realizar actividades como comer o hacer uso del computador tenga en cuenta:

- Para la postura: ubíquese lo más derecho(a) posible con la espalda apoyada en el espaldar, las rodillas y cadera en ángulo recto (90° de flexión). La mesa deberá estar cercana al nivel del ombligo. Para tomar la medida deberá estar con los hombros relajados y los codos flexionados a 90°, a esa altura deberá estar la mesa. En caso de que no tenga las disposiciones descritas anteriormente, “juegue” con las alturas de la silla o mesa para encontrar el objetivo, esto lo puede hacer por ejemplo usando almohadas o cojines, o cambiando de silla

- Cuente con todos los elementos que requerirá, cercanos a usted, para evitar desplazamientos innecesarios
- En caso de sentir fatiga o dolor en la parte lumbar, podrá hacer uso de un cojín o almohada en la parte baja de la espalda contra el espaldar
- Ubique completamente los antebrazos sobre la mesa, de manera que no queden en el aire
- Al hacer uso de computador ubique la pantalla al nivel de sus ojos, de manera que no tenga que elevar o bajar la mirada

Actividades de vestido

- Realice las actividades sentado(a) evitando al máximo la inclinación excesiva de la espalda
- Tenga listas y cercanas a usted las prendas que va a usar, previo a iniciar la actividad
- Al colocarse los zapatos, medias o pantalón, ubique un pie sobre la pierna contraria para evitar inclinarse. Otra opción es el hacer uso de una butaca pequeña o escalerilla para disminuir el grado de inclinación al colocarse los zapatos o hacer uso de un calzador de mango largo, que podrá adquirir o adaptar.

Para actividades de baño

- En caso de presentar un dolor muy incapacitante, podrá realizar el baño en ducha estando sentado(a) en una silla plástica y para el baño de pies ubicar un pie sobre la pierna contraria
- Para bañarse miembros inferiores estando de pie, puede hacer uso de una butaca o apoyarse contra una de las esquinas de la ducha y elevar un pie sobre la pierna contraria
- Ubique los elementos como *shampoo* y jabón al nivel de la cadera, de manera que no tenga que inclinarse o elevarse para alcanzarlos

Actividades de higiene menor (lavado de dientes, maquillaje, afeitado)

- Ubique los elementos como cepillo de dientes, crema dental, máquina de afeitar, etc., al nivel de la cadera, sobre el lavamanos o el mesón del lavamanos, de manera que pueda manipularlos con la espalda recta
- Ubique el espejo de manera que no tenga que realizar inclinaciones de cabeza para mirarse
- En caso de que se encuentre muy incapacitado(a) por el dolor, prefiera realizar estas actividades sentado haciendo uso de una mesa, en el caso del lavado de dientes se podrá ayudar de dos vasos (uno vacío y otro con agua)
- Para actividades como el corte de uñas de pies, ubíquese sentado y flexione la pierna, apoyando el pie sobre la superficie en que se encuentra sentado(a)

Actividades de la vida diaria-traslados

- Al caminar mantenga los hombros hacia abajo, la espalda recta, abdomen contraído y pecho hacia afuera, evitando tensionarse mientras mantiene la postura
- Al cargar elementos como bolsos, maletas, etc., distribuya el peso de manera

equilibrada y bilateral entre los hombros y la columna, manteniendo la espalda recta

- Al dormir en posición lateral o de medio lado, coloque una almohada entre las piernas (a nivel de rodilla, manteniendo las piernas ligeramente dobladas). Ubique siempre la almohada desde la base del cuello, sin colocar sobre la almohada el hombro
- Al acostarse y levantarse de la cama, incorpórese de medio lado y a medida que va sentándose o acostándose, se ayuda con los brazos para elevar/bajar el tronco, mientras sube/baja las piernas