

Te ayudamos a moverte



¡Consulta a tu fisioterapeuta!

Comisión de
Fisioterapia en
**Atención
Primaria**

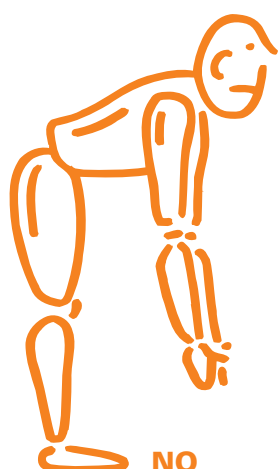


Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

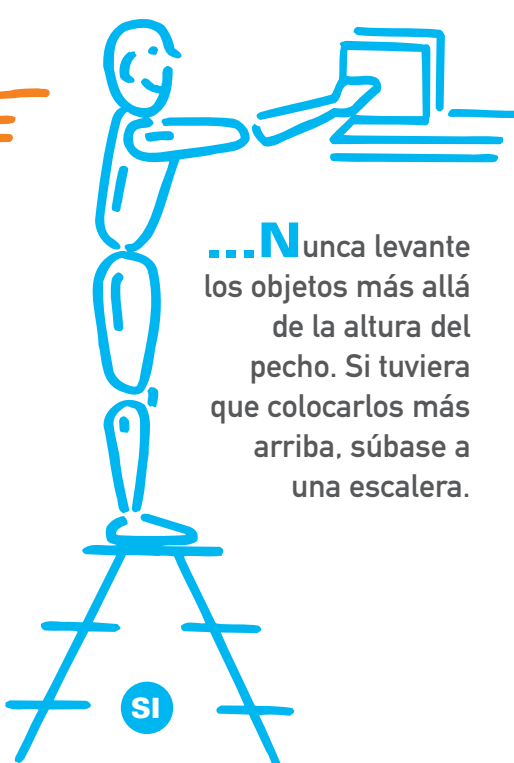
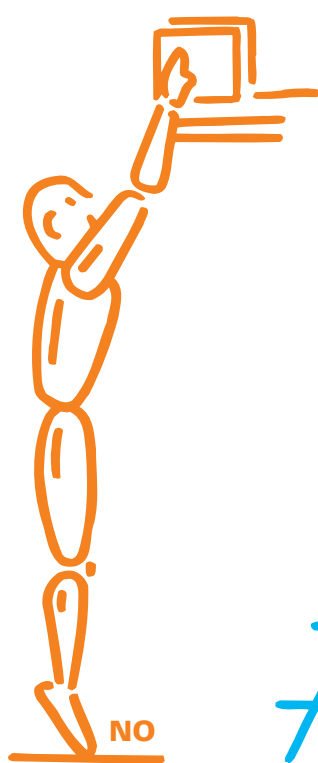
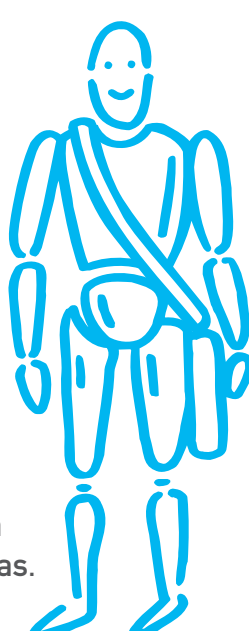
José Picón, 9 • 28028 Madrid • Tel.: 91.504.55.85 • Fax: 91.504.22.02 • www.cfisiomad.org • cpfm@cfisiomad.org

Prevenir dolores vertebrales al cargar peso...

...**A**gáchese, flexionando las rodillas, espalda recta, pies ligeramente separados y lo más cerca posible al objeto a cargar. Levante el peso estirando las piernas con la espalda recta y manteniendo el peso lo más cerca posible del cuerpo.

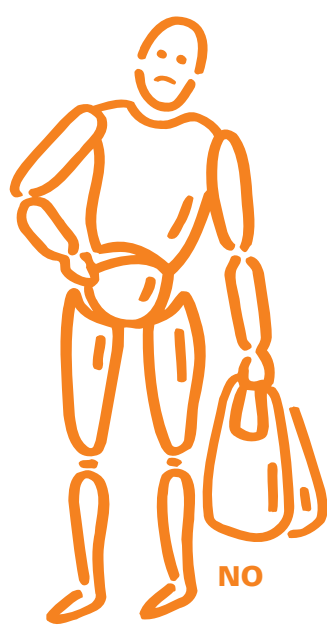
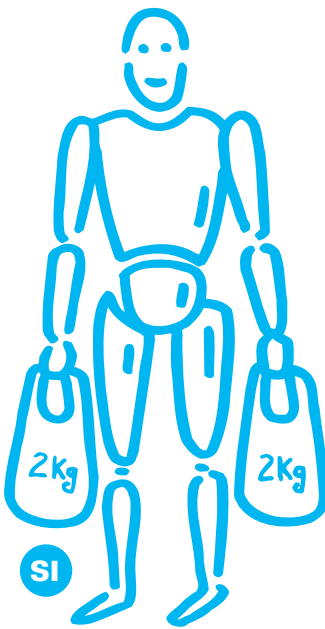


...**S**i lleva bolso colóquelo en bandolera. Si lleva mochila debe ir centrada en la espalda y con las dos asas puestas.

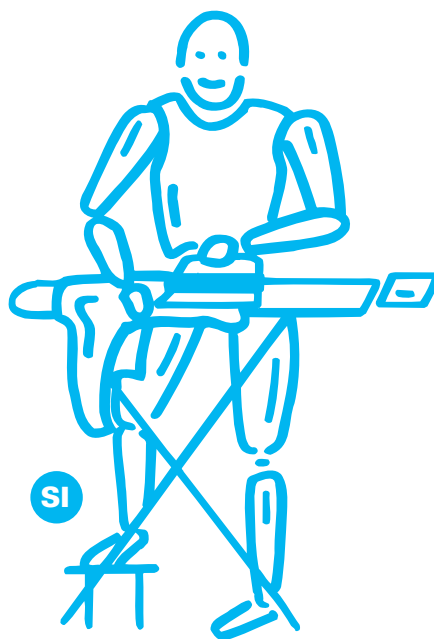
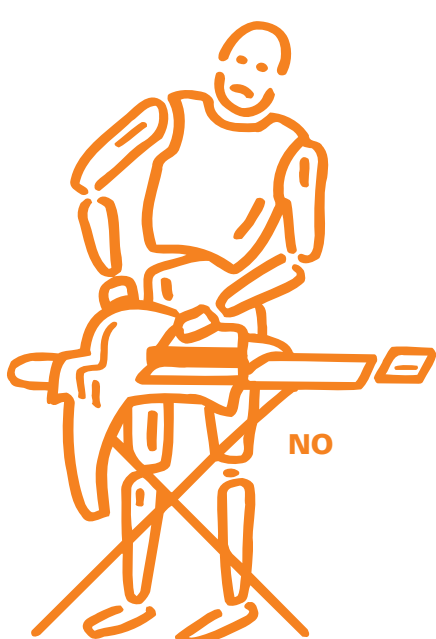


...**N**unca levante los objetos más allá de la altura del pecho. Si tuviera que colocarlos más arriba, súbase a una escalera.

...**S**i transporta bolsas o paquetes, repártalos entre los dos brazos y procure que el peso no supere los 2 kg. en cada brazo.

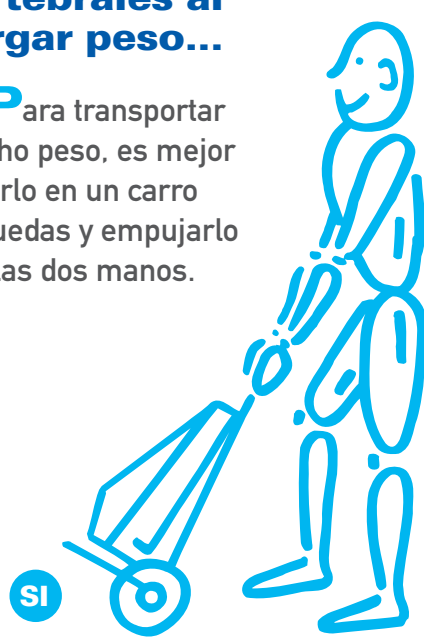


Tareas cotidianas...

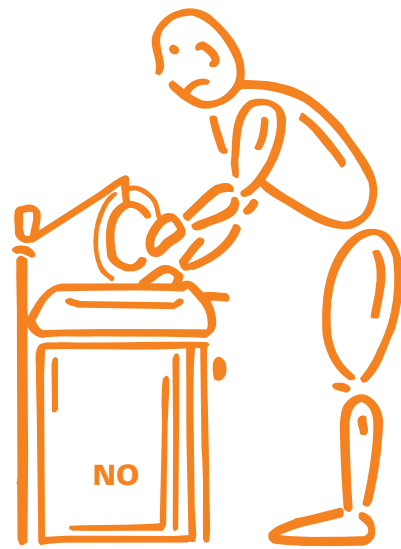
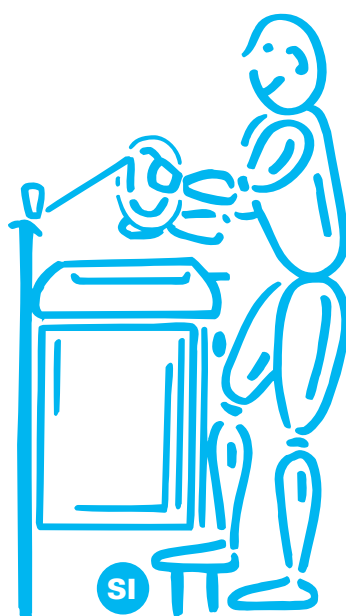


Prevenir dolores vertebrales al cargar peso...

...**P**ara transportar mucho peso, es mejor llevarlo en un carro de ruedas y empujarlo con las dos manos.

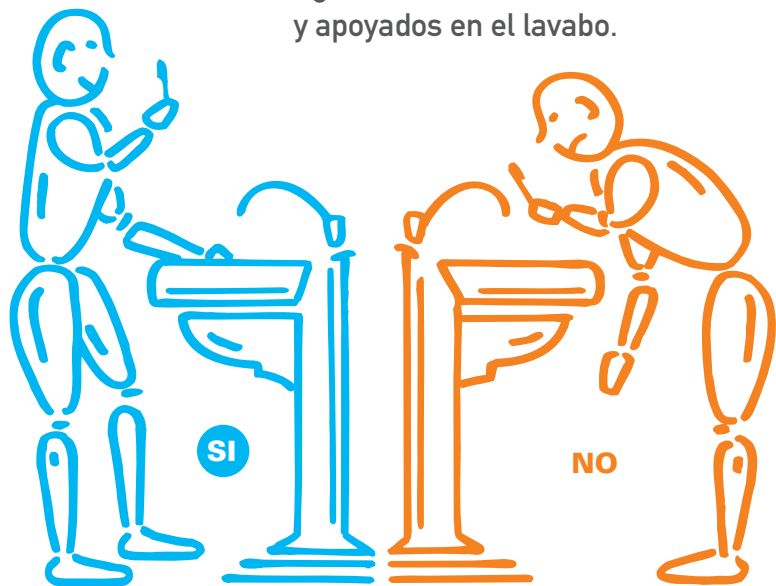


...**Planchar:** lo más recomendable es no acumular grandes cantidades de ropa para planchar de una vez. Se hará: sentado o de pie, con un pie encima de una altura aproximada a un escalón. Cambiando de vez en cuando de brazo. Con la tabla de planchar, independientemente que se planche sentado o de pie, a la altura de la cadera.



...**Fregar:** lo haremos con un pie encima de una altura aproximada a la de un escalón, pudiendo utilizar el espacio de debajo de la pila. Cambiaremos de pie alternativamente.

...**Lavarse, cepillarse los dientes:** lo haremos con una ligera flexión de rodillas y apoyados en el lavabo.



...**Hacer la cama:** con flexión de piernas y con la espalda recta. En caso de camas pegadas a la pared, es mejor separar la cama que estirarnos nosotros.

