



## Consells de salut

# Cura de l'esquena

## Sabies que...?

---

- ✓ L'esquena té funcions tan importants com aguantar el cos i permetre'n el seu moviment, contribuir a mantenir estable el centre de gravetat i protegir la medul·la espinal.
- ✓ Els nostres hàbits de vida influeixen directament en la salut de la nostra esquena.
- ✓ Amb el pas del temps, la nostra columna vertebral perd elasticitat, per la qual cosa som més propensos al mal d'esquena.

## Com es pot prevenir el mal d'esquena?

- Adoptant bones postures. Mantingues l'esquena recta. Doblega els genoll quan t'ajupis, sense flexionar l'esquena. Quan t'asseguis, recolza bé l'esquena en el respatl·ler. Canvia de postura amb freqüència.
- Utilitzant una bona tècnica per a manipular pesos (amb l'esquena recta, a prop del cos, sense fer girs). Empra ajudes quan hakis de manipular càrregues pesades.
- Fent exercici de forma regular. Evita el sedentarisme. L'activitat física enforteix la musculatura i millora la flexibilitat. L'exercici aeròbic (caminar, nedar, anar en bici...) i els exercicis d'estirament i tonificació muscular t'ajudaran a estar en forma.
- Mantinent un pes adequat a la teva estatura.
- Gestionant adequadament les situacions d'estrès i ansietat. Aquestes situacions provoquen contractures i dolor, sobre tot a nivell cervical. És molt útil aprendre tècniques de relaxació.