

1. POSTURI ANTALGICE (CARE DETERMINA SCADEREA DURERII)

- Intins pe spate (decubit dorsal – d.d), capul si umerii ridicati pe o perna, genunchii indoiti (flectati) cu un sul sub ei, picioarele sprijinindu-se pe talpi;
- Intins pe o parte (opusa celei corespunzatoare durerii), cu mana sub cap si asezata pe o perna subtire, genunchii indoiti spre piept cu o perna intre ei; cu mana libera tine o perna usor incalzita pe care o preseaza usor pe abdomen;
- D.d cu soldurile si genunchii indoite in unghi drept, gambele sprijinite pe un scaunel sau cutie;
- Decubit ventral (pe burta) cu /fara perna sub abdomen, capul intors pe partea opusa membrului dureros;
- Orice alta pozitie in care durerile se amelioreaza sau dispar.

2. ȘCOALA SPATELUI

- Condițiile stresante trebuie evitate pe cât posibil;
- Greutatea maximă a obiectelor pe care le ridicati și carati să nu depășească 5 Kg;
- Ridicarea obiectelor să se facă indoind (flectand) coapsele și genunchii cu spatele (coloana vertebrală lombară – CVL) în poziție intermediară (dreaptă); înălțarea CVL în această poziție se face prin contracție concomitentă a spatelui și abdomenului;
- Interzisă aplecarea înainte (flexia) trunchiului cu genunchii întinși și ridicarea obiectelor în această poziție; se poate duce un membru inferior (cel afectat) în cămășă cu sprijin pe membrul inferior sănătos sau fardare pentru ridicarea obiectelor; îndepărtarea picioarelor, aplecare în genuflexiune, trunchiul drept (extins);
- Caratul obiectelor se face cu ambele mâini pentru a nu genera scolioze;
- Evitarea caratului unor obiecte cu greutăți mari într-o singură mână;
- Evitarea mișcărilor de răsucire a trunchiului;
- Ridicarea din pat se face din stand pe partea sănătoasă, cu genunchii indoiti (flectati), ca un tot;
- Poziția sezândă e cea mai solicitantă pentru CVL : se integrează la fiecare 30 – 45 minute pauze de ortostatism, mers prin cameră, întins, folosirea de scaune ergonomice;
- Tocurile să nu depășească 4 cm înălțime; la persoanele supraponderale sau dacă persistă durere se contraindică; talpa încălțărilor să fie moale;
- ***Scadere în greutate la persoanele supraponderale !***
- Când se sta mult timp la birou se sprijină talpile pe un scaunel;
- Poziția picior peste picior este de evitat sau nu se menține mai mult de 10-15 min.;
- Șoferii să apropie scaunul de volan, spatelul să fie drept;
- Saltea tare (Relaxa) sau scândura sub saltea;
- Împingerea de lazi : brațele orizontale la nivelul umerilor, trunchiul drept. Persoanele cu musculatură abdominală slabă necesită gimnastică medicală pentru tonifiere și lombostat în perioadele de suprasolicitare. Se evita ridicarea /împingerea de greutăți mari;
- Evitarea expunerii la frig : brau de lână, blanită de iepure;
- Evitarea efortului fizic la neantrenati sau cardiaci; se recomandă o încălzire prealabilă;
- Inegalitățile de membre inferioare (când există) se corectează cu orteza (taloneta) sau încălțăminte ortopedică;
- Urcat/ coborât scări : cu prudență, fără mișcări de răsucire a spatelui.