

UNITAT 1

INTRODUCCIÓ A LA HIGIENE POSTURAL

CONTINGUTS

- 1. Concepte i importància**
- 2. Postura: definició i tipus**
- 3. Factors que influeixen en una postura inadequada**
- 4. Conseqüències d'una higiene postural deficient**

OBJECTIUS

- 1. Conèixer els principis bàsics de la higiene postural**
- 2. Conèixer els factors i les conseqüències d'una higiene postural deficient**



Autor/a: Servei de Prevenció de Riscs Laborals CAIB

Data d'elaboració: juny 2025

Aquesta obra es difon mitjançant la llicència [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



INTRODUCCIÓ

L'objectiu del curs Higiene Postural és aprendre a fer els esforços de la vida quotidiana de la manera més adequada, per tal de disminuir el risc de patir dolors d'esquena.

L'inici d'aquest aprenentatge hauria de ser des de la infància; d'aquesta manera, les postures adequades serien un hàbit a la nostra vida adulta.

Actualment, les noves tecnologies (dispositius electrònics), una vida sedentària i la possibilitat de tasques repetitives (tant a la vida laboral com a la vida domèstica), dona lloc a l'adopció de postures incorrectes que poden implicar dolors o, fins i tot, lesions cròniques.

La finalitat del curs és conèixer el funcionament de l'esquena i quines són les postures més adequades per corregir i prevenir dolors, lesions musculars, etc. mitjançant l'educació i la consciència corporal.



1. Concepte i importància

La higiene postural és un conjunt de normes i recomanacions per mantenir una correcta alineació del cos en totes les activitats de la vida diària (laboral, domèstica, esports, oci, etc), tant en moviment com en posició estàtica.

La seva finalitat és aprendre a adoptar postures i fer moviments o esforços de manera que la càrrega per a la columna sigui la mínima possible.

La higiene postural té una relació directa amb l'ergonomia. Per què?

L'Associació Espanyola d'Ergonomia defineix el terme *ergonomia* com la «ciència aplicada de caràcter multidisciplinari que té com a funcionalitat l'adequació dels productes, sistemes i entorns artificials a les característiques, limitacions i necessitats dels seus usuaris per optimitzar-ne l'eficàcia, la seguretat i el confort». En altres paraules, es tracta d'adaptar l'entorn a l'ésser humà per disminuir la fatiga i les lesions produïdes pel treball, i amb això augmentar la productivitat i qualitat de vida. L'objectiu principal de l'ergonomia és optimitzar la higiene postural en les activitats de la vida diària i deixar de costat actituds higiènicament incorrectes mitjançant mesures correctores.

Els mals hàbits ens porten a normalitzar postures que danyen la columna vertebral, però que hem incorporat com a naturals; «que estiguem còmodes en una determinada postura no significa que sigui la correcta». D'aquí la importància d'incorporar una bona higiene postural des de la infància; d'aquesta manera, les postures adequades seran adquirides com un hàbit, situació que donarà lloc a menys lesions i dolors d'esquena.

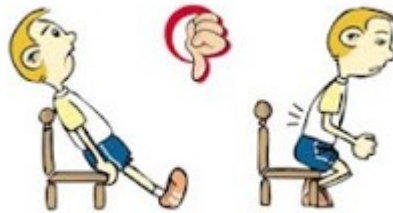
Els éssers humans estem programats genèticament en néixer amb el moviment, amb la capacitat de moure'ns. Cal educar i transformar aquesta qualitat al llarg de la nostra vida, especialment des del naixement, perquè de manera mecànica s'aconsegueixin hàbits o actituds posturals harmòniques. Des del primer any de vida, s'acumulen experiències que seran vitals per al desenvolupament, tant de l'esquema corporal com de l'equilibri.

El terme *higiene postural* fa referència a l'aprenentatge d'un conjunt d'hàbits i normes, adquirits de manera progressiva, amb la finalitat d'evitar i reeducar postures viciades i errònies que puguin repercutir en l'esquena de manera negativa.

«La finalitat de la higiene postural a la infància és promoure en l'infant hàbits posturals sans per evitar alteracions i deformacions» i, per tant, evitar posicions errònies o esforços innecessaris dels músculs que puguin provocar l'aparició de dolors d'esquena o fins i tot deformacions. Per això, és important que la societat



sàpiga en què consisteix la higiene postural i en conegui les respectives normes amb la finalitat d'evitar unes certes patologies que es poden patir per a tota la vida. Seria interessant tractar el problema de la higiene postural en l'ambient escolar: com una assignatura més o com un annex a cada una de les assignatures segons la seva temàtica, un taller anual per a tot l'alumnat del centre, etc.



És convenient que els infants facin aquest aprenentatge amb l'ajuda dels pares fins que siguin capaços d'interioritzar-lo de manera adequada; una vegada que ells mateixos siguin conscients del que han après, adoptaran automàticament les postures correctes. D'aquesta manera, hauríem aconseguit l'adquisició d'un hàbit adequat. En edat escolar ja apareixen mals hàbits posturals, per això s'insisteix que les recomanacions ergonòmiques s'han d'incorporar des de la infància, tenint en compte que els infants dediquen almenys una tercera part de les hores del dia a les activitats escolars.

La higiene postural i l'ergonomia són eficaces per prevenir els dolors d'esquena, ja que la seva finalitat és posar en pràctica les normes d'higiene postural en fer els esforços de la vida quotidiana d'una manera adequada i amb això reduir la càrrega que suporta l'esquena durant les activitats, ja que això disminueix la degeneració de les seves estructures i també el risc que apareguin crisis nervioses. Una mateixa activitat es pot fer adoptant postures diferents. La higiene postural i l'ergonomia ensenyen a fer tot tipus d'activitats del mode més segur i lleuger per a l'esquena.

Les normes d'higiene postural són necessàries, tant per a infants com per a adults, ja que ajuden a prevenir o a millorar lesions que s'hagin pogut produir a l'esquena per l'adopció de postures errònies o patologies congènites. Tant les normes adreçades als adults com les adreçades als infants són pràcticament iguals, sempre amb alguna excepció.

En definitiva, la higiene postural actua principalment corregint postures viciades i errònies i donant consells preventius i ergonòmics per evitar conseqüències com la fatiga i el dolor muscular en esquena i cames, entre d'altres.

La higiene postural ens serà molt útil per conèixer les postures bones i les postures dolentes en cada situació de la nostra vida quotidiana, tant si estam en



moviment com si estam estàtics , tant en la vida laboral com en la vida domèstica, oci, esport,etc.

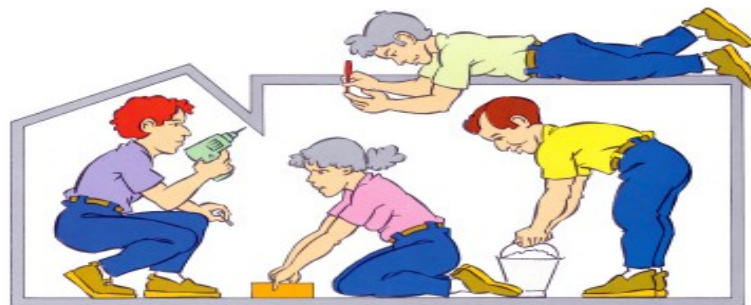
El benefici de la higiene postural és aconseguir una millor musculatura, evitar contractures i prevenir el dolor d'esquena, en tots els nostres àmbits diaris (laboral, domèstic, oci , esport, etc.).

Una postura es considera forçada o dolenta quan una o diverses zones del cos deixen d'estar en una posició de confort per passar a un posició que supera els límits naturals de les nostres articulacions. Un exemple d'això és quan utilitzam el mòbil o una tauleta amb el cap inclinat cap endavant.

Les postures fixes o mantingudes en el temps, encara que no s'excedeixin els límits, així com les que carreguen de manera asimètrica les nostres articulacions, també són nocives. Per això és recomanable canviar de postura sovint.

TRABAJO EN POSTURAS FORZADAS

CONVIENE EVITAR ESTAS POSTURAS
EN LO POSIBLE:
(Cucullas, arrodillado, encorvado, estirado...)



POR ELLO, SE ACONSEJA
RECORDAR SIEMPRE
LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN
DE LESIONES DE ESPALDA

Distribución: MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL. M. 22503/2010. INFO. 780-10.0864



2. Postura: definició i tipus

La Reial Acadèmia de la Llengua Espanyola defineix la postura de la manera següent: «El terme *postura* prové etimològicament de la paraula llatina *positura*, que significa planta, acció, figura, situació o moda en què està col·locada una persona, animal o cosa».

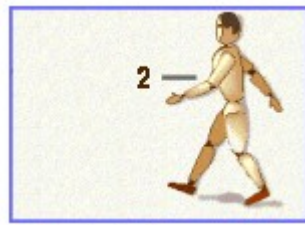
Postura es defineix com «la posició del cos o d'un segment del cos en relació amb la gravetat, és el resultat de l'equilibri entre les forces musculars antigravitacionals i la gravetat».

Anatòmicament hi ha tres postures bàsiques:

1. Bipedestació
2. Sedestació: anterior, intermèdia i posterior
3. Decúbit: supí, pron i lateral

2.1. Bipedestació

La bipedestació és la postura dempeus, i l'estàtica mantinguda produeix una sèrie d'inconvenients: sobrecàrrega estàtica dels membres inferiors i de la musculatura de l'esquena, estancament circulatori en les extremitats inferiors, tensió constant dels músculs de l'equilibri, etc.



2.2. Sedestació: anterior, intermèdia i posterior

La diferència més important respecte a la postura de bipedestació és que la despesa energètica, la demana circulatoria i el treball muscular estàtic serà inferior. En la sedestació, el pes del tronc es trasllada a la tuberositat isquiàtica i per mitjà dels peus.

Hi ha tres tipus de sedestació:

- Sedestació anterior: el centre de gravetat se situa per davant de les tuberositats isquiàtiques mitjançant la cifosi de la columna vertebral i la anteversió de la pelvis. Es transmet als peus més del 25% del pes corporal. És la postura que s'adopta en treballar.
- Sedestació intermèdia: el centre de gravetat se situa per sobre de les tuberositats isquiàtiques i es transmet als peus un 25% del pes corporal.



- Sedestació posterior: el centre de gravetat se situa darrere de les tuberositats isquiatiques. La transmissió del pes corporal als peus és inferior al 25%. Hi ha un augment de la lordosis lumbar o retroversió de la pelvis. És la postura que s'adopta quan es descansa.



2.3. Decúbit

La Reial Acadèmia de la Llengua Espanyola defineix *decúbit* com «la postura del cos en estat de repòs sobre un pla horitzontal».

Hi ha tres tipus de postures decúbit:

- Decúbit supí: el cos descansa sobre l'esquena.
- Decúbit lateral: el cos descansa de costat.
- Decúbit pron: el cos jeu sobre el pit i el ventre.



Decúbit pron



Decúbit lateral esquerra



Decúbit supí



3. Factors que influeixen en una postura inadequada

Al cos humà se li requereix demandes, contínuament, per fer un treball físic, tant en l'entorn laboral com en l'extralaboral.

Bàsicament, són tres els tipus de demandes que podem trobar:

- Moure el cos o alguna de les seves parts (caminar, córrer, etc.).
- Transportar o moure objectes (aixecar-los, donar-los la volta...).
- Mantenir la postura del cos (tronc cap endavant, tronc girat, braços elevats...).

Per respondre a aquestes demandes, el nostre cos posa en marxa mecanismes complexos que finalitzen en la contracció muscular, la qual permet que realitzem l'activitat o els exercici demandats. Aquests mecanismes tenen lloc en diversos òrgans: sistema nerviós, pulmons, cor, vasos sanguinis i músculs.

Anomenem *càrrega física* la resposta que es produeix en l'organisme i depèn de la capacitat física de cada persona .

Determinades demandes físiques, com caminar o córrer, obliguen que el múscul es contregui (s'escurci) i s'estiri (s'allargui) rítmicament. A aquesta mena de contracció muscular se l'anomena *isotònica*. El treball o exercici fet rep el nom de *dinàmic*.

Exemples:

- Caminar: treball dinàmic per als músculs de les extremitats inferiors.
- Aixecar un pes d'una taula: treball dinàmic per a les extremitats superiors.

En altres ocasions, el múscul s'ha de contreure i mantenir la contracció durant un temps variable. És el que passa quan mantenim una força (sostenint un pes, per exemple) o una postura determinada. A aquesta mena de contracció se l'anomena *isomètrica* i al treball o exercici derivat, *estàtic*.

Exemples:

- Sostenir un pes en braços diversos minuts: treball estàtic per a aquests músculs.
- Mantenir el tronc en la mateixa postura diversos minuts: treball estàtic del tronc.

En principi, un treball dinàmic es pot fer durant hores, sempre que s'executi a un ritme adequat a la persona i a l'esforç, i que no sigui d'una intensitat excessiva. A més, la contracció rítmica del múscul afavoreix el reg sanguini a la zona que treballa.

No obstant això, durant el treball estàtic, la contracció prolongada del múscul comprimeix els vasos sanguinis provocant una aportació inferior de sang al



múscul contret (i als ossos i articulacions de la zona), de manera que arriba una quantitat inferior de nutrients i oxigen, necessaris per al treball muscular, la qual cosa origina l'aparició de la fatiga muscular, que limita el manteniment de la contracció.

En primer lloc, explicarem el que es considera una postura adequada o correcta i el que es considera una postura inadequada o incorrecta.

Què és una postura adequada?

Una postura correcta és la que no provoca dolor o fatiga ni implica una sobrecàrrega per a la columna vertebral.

Existeixen dos tipus de postura:

- **Estàtica:** és la postura en què no existeix moviment, per exemple, estar asseguts a l'oficina davant la pantalla de visualització de dades.
- **Dinàmica:** és la postura en què el nostre cos està en moviment, per exemple, quan estem corrent o caminant.



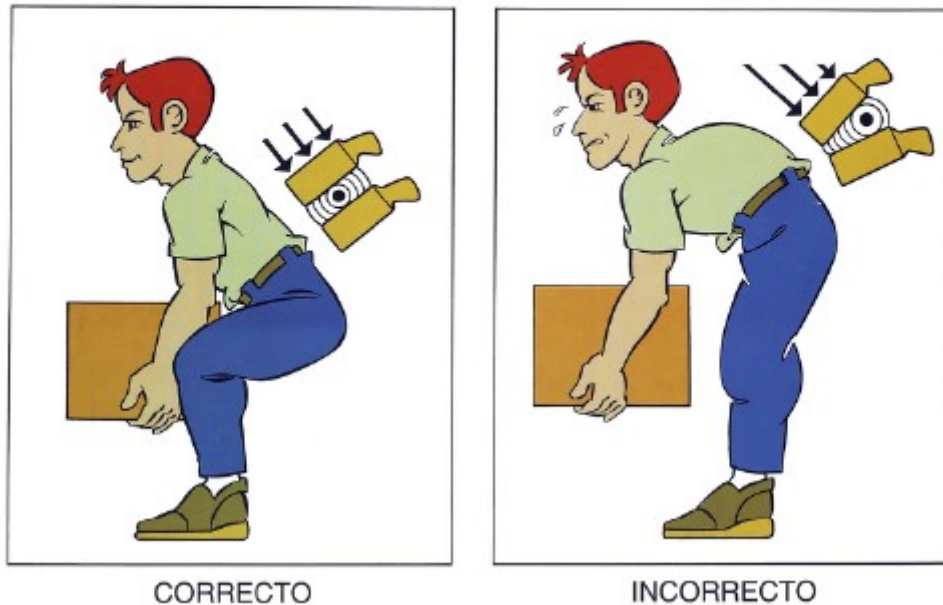
Què és una postura inadequada?

Es considera inadequada la postura en què la columna vertebral pateix en aquella posició, situació que es produeix quan:

- Es manté la mateixa posició (assegut o dempeus) en períodes prolongats.
- Feim esforços, grans o petits, però d'una manera repetida.
- Feim moviments bruscos o es mantenen postures forçades que alteren la curvatura natural.
- Adoptem determinades postures que augmenten les corbes fisiològiques.



LAS MALAS POSTURAS PUEDEN PRODUCIR MÚLTIPLES LESIONES



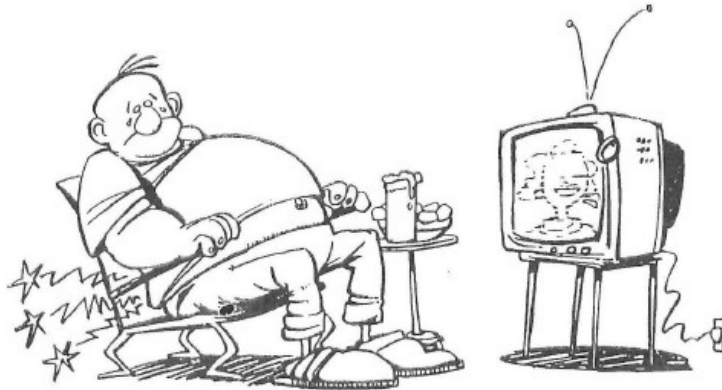
La fatiga muscular es manifesta amb signes com ara: sensació de calor en la zona del múscul o músculs, tremolors musculars, sensació de formigueig i, fins i tot, dolor muscular. És un procés fisiològic que afecta els músculs implicats en l'esforç, que es recupera amb el repòs d'aquests. Si aquest repòs no es fa o és insuficient per a la recuperació de la fatiga muscular, poden arribar a desenvolupar-se trastorns musculoesquelètics.

Els factors que afavoreixen l'aparició de lumbàlgies es poden agrupar en dos apartats:

Factors individuals

Són el resultat d'hàbits inadequats, dels quals cal destacar els següents:

- Mala postura: un augment o una disminució de la curvatura lumbar fisiològica per actituds posturals defectuoses porta a una predisposició més gran a patir dolors d'esquena.
- Vida sedentària: la falta d'exercici condiciona l'existència de músculs abdominals i paravertebrals febles i, per tant, una inestabilitat vertebral.
- Excés de pes: un abdomen prominent sobrecarrega la columna vertebral i dificulta l'acció estabilitzadora i de sustentació dels músculs de l'abdomen que, d'altra banda, són més febles.



Factors relacionats amb el treball.

Malgrat que s'han arribat a descriure fins a 24 factors de risc, els següents són acceptats per tots els experts:

- Factors generals: esforç físic intens.
- Factors ambientals: les vibracions.
- Càrrega estàtica de treball: romandre assegut prolongadament.
- Càrrega dinàmica de treball: maneig de càrregues pesades, aixecament de càrregues pesades o de manera repetitiva, rotació del tronc, empènyer/estirar càrregues.

A continuació, trobareu un vídeo de l'Institut de Seguretat i Salut del Treball que parla de les postures inadequades, en aquest cas, en el lloc de treball, però que es pot extrapolar a la nostra vida quotidiana. No ens hem d'oblidar que l'esquena segueix fent feina fora de l'horari laboral i, si les postures no són les adequades, augmenta la probabilitat de lesions, dolors, etc.

<https://youtu.be/HNEsweI-sCI?si=xhEchzOw78sObvLy>



BIBLIOGRAFIA

- Amado Merchán, Álvaro (2020). *Higiene postural y la prevención del dolor de espalda en escolares. Npunto III*(27).
- Asociación para la prevención de accidentes APA. *Cómo conocer y proteger la espalda*.
- Escuela Española de la Espalda (EEDe): <https://eede.es/sobre-eede/>
- Formación y prevención; *Ergonomía i higiene postural; cuidado de la espalda*.
- Fundación Kovacs: <https://www.kovacs.org/>
- Fundacions Kovas. *Guia para el cuidado de la espalda*.
- Institut de Seguretat i Salut en el Treball. Document divulgatiu «*Tu espalda es tuya, cuidala*» (2.ª ed.)
- Institut de Seguretat i Salut en el Treball. Vídeo *Posturas de trabajo inadecuadas*. 2016.
- Web de la espalda: <https://www.espalda.org/>