

CANGURERA SOBRE DOLOR DE CADERA

VOLUMEN 8 | NUMERO 45 | ARCHIVO

POR SAM GRIMM, ATC



¿Ha estado experimentando molestias inexplicables en la parte baja de la espalda?

¡Tal vez es hora de deshacerse de esa billetera grande y voluminosa que lleva en su bolsillo trasero! Muchos hombres llevan carteras grandes en el bolsillo trasero, y los estudios han demostrado que esto puede provocar molestias en la parte baja de la espalda y los glúteos. Sentarse en una billetera provoca una superficie de asiento asimétrica que ejerce más presión sobre un glúteo. Esta asimetría puede provocar molestias en los glúteos, pero también se ha demostrado que causa rotaciones en la pelvis y la columna lumbar que provocan dolor lumbar.

PUNTOS

¡Afortunadamente, la solución para esta incomodidad es fácil!

- Cuando esté sentado, saque su billetera de su bolsillo trasero, especialmente cuando esté sentado por largos períodos de tiempo.
- Reemplace su billetera por una funda para teléfono que tenga una billetera incorporada, o compre una billetera más pequeña que pueda caber fácilmente en su bolsillo delantero.
- Lascangureras, mochilas, maletines, carteras, monederos o murses son una forma estupenda de llevar esas carteras, reducen las molestias de espalda y están a la moda.



EL MOVIMIENTO ES LA LUBRICANTE

Si tiene molestias en la parte baja de la espalda, ¡levántese y muévase! El movimiento es lubricante; cuanto más te muevas, más sangre fluirá a tus músculos y articulaciones, lo que ayudará a reducir esos dolores y molestias.



Los programas de ejercicio que incluyen fortalecimiento muscular, flexibilidad y cardio son formas comprobadas de reducir el dolor lumbar.

Crear y realizar programas de ejercicio puede sonar abrumador y lento, pero aquí hay tres formas de dividir el día con algo de movimiento:

- 1** Si está atrapado en un escritorio trabajando todo el día, tome pequeños descansos cada 30 minutos para ponerse de pie, dar un pequeño paseo o estirarse. Los escritorios ergonómicos que se levantan y bajan son otra forma de no estar sentado todo el día.
- 2** Los fines de semana, no se siente en el sofá todo el día viendo fútbol de forma compulsiva. Coloca un video de yoga en tu teléfono y ejecútalo mientras miras televisión.
- 3** Involucre a sus amigos y familiares y salga a caminar después de la cena.



Sam Grimm, ATC || Sam se graduó de la Universidad de Oregón con su diploma en Fisiología Humana y de la Universidad de Baylor con una Maestría en Entrenamiento Atlético. Comenzó a trabajar como especialista en prevención de lesiones en el entorno industrial con Work Right NW en junio de 2021. Además del trabajo, encontrará a Sam en el gimnasio, escalando rocas, practicando slack-line o haciendo trizas en las pistas.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.