

SALUD LABORAL

2-¿TE DUELE LA ESPALDA?

PUES. ¡SIÉNTATE COMO DIOS MANDA!



Soy una persona y debo mantener la espalda con una doble curvatura

La Naturaleza ha sometido a nuestra especie a una evolución que ha ido poniendo a nuestros antepasados cada vez más de pie, desde la posición a cuatro patas de un mono más o menos despabilado (Ramapithecus), hasta la de las mujeres y hombres actuales, hechos y derechos.

La columna vertebral está compuesta de vértebras duras unidas entre sí por discos blandos y sujetadas por músculos y tendones, flexibles y elásticos. Todo ello orientado en una línea sinusoidal, con doble curvatura, que da al conjunto mucha más resistencia que si fuese una línea recta o con una sola curvatura.

Un invento de la Civilización que tiene cuatro patas y que no anda:

Cuando no existían mesas ni sillas la postura habitual sedente era estar en cuclillas. Es una postura natural y sana en la que las articulaciones de las rodillas soportan el peso del cuerpo. En cuclillas o de pie, el tronco está soportado por las piernas.

Todavía hoy se confunde “el sentarse bien” con el sentarse en forma de cuatro. El Dr Staffel en 1884 (en la Alemania de Bismarck) defiende esta postura de ángulos rectos que ya desde la infancia adapta a la persona a una idea de orden y disciplina.

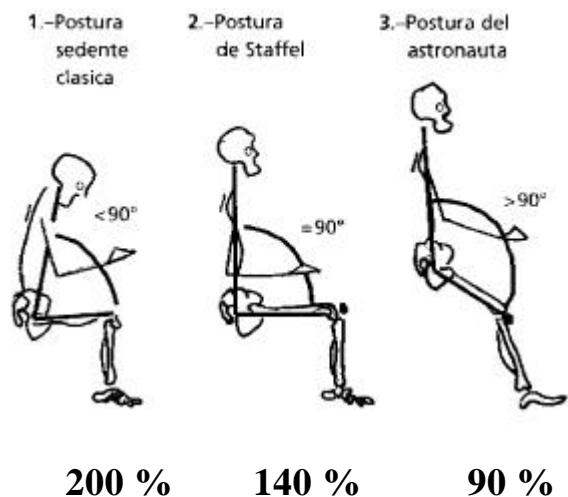
(Adaptación de: “¿Quieres sentarte como Dios Manda?”, de Antonio Bustamante).



Soy un mono y tengo el lomo con una sola curvatura

Esta posición ha ido empeorando conforme ha aumentado la estatura de la población. Cada generación se encorva más sobre las mismas sillas y mesas y se acerca más a la postura del simio.

En las siguientes posturas (¡ojo al ángulo coxofemoral!) **cada uno de los tres últimos discos lumbares** soportan diferentes porcentajes del peso del cuerpo:



En conclusión, para no atentar contra nuestra sufrida espalda, en las posturas duraderas el ángulo coxofemoral deberá ser mayor de 90°.

(Continuará)