

Consells per reposar l'esquena

LA POSTURA AJAQUADA I LA POSICIÓ DE DESCANS

Si, malgrat realitzar el programa d'exercicis nota alguna molestia a l'esquena, provi d'adoptar la postura ajaguada mentre dorm. També trobarà un gran alleujament si després de dur a terme el programa d'exercicis adopta la posició de descans i intenta relaxar-se durant uns minuts.

Consejos para descansar la espalda

LA POSTURA TUMBADA Y LA POSICIÓN DE DESCANSO

Si, a pesar de realizar el programa de ejercicios, nota alguna molestia en la espalda, puebe a adoptar la postura tumbada mientras duermes.

También encontrará un gran alivio, si después de llevar a cabo el programa de ejercicios adopta la posición de descanso e intenta relajarse durante algunos minutos.



La postura ajaguada:

A l'hora de dormir potser estarà més còmode ajagut de costal, amb els genolls i els malucs doblegats. També pot col·locar el coixinet (o tovallola) entre les cames per evitar la torsió de l'esquena.

La postura tumbada:

Al dormir puede que esté más cómodo tumbado de lado, con las rodillas y caderas dobladas. También puede colocar una almohadilla (o toalla) entre las piernas para evitar que se torziona la espalda.



Posició de descans

Ajagut's d'esquenes amb el genoll flexionat i recolzi les cames en uns coixins o en una cadira. Tanqui els ulls i intenti relaxar-se, respirant lentament.

Posición de descanso

Tumbese boca arriba con las rodillas flexionadas y apoye las piernas en unos almohadones o en una silla. Cierre los ojos e intente relajarse, respirando lentamente.



Recuerde:

Tran Sport

15

MINUTOS
a su salud

PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA
EN CONDUCTORES DE TRANSPORTE
PÚBLICO.



Transportes
Metropolitans
de Barcelona



Recordi:

Tran Sport

15

MINUTS
a la seva
salut

PREVENCIÓ DEL MAL D'ESQUENA
EN CONDUCTORS DEL TRANSPORT
PÚBLIC.



Transportes
Metropolitans
de Barcelona

Què és Transport?

Es un projecte de promoció de la salut per mitjà de l'activitat física i l'esport, dirigit als treballadors de T.M.B per evitar el mal d'esquena.

Per què tenim mal d'esquena?

Al voltant de 80% de la població dels països desenvolupats pateix mal d'esquena en algun moment de la seva vida. Els treballadors sedentaris, especialment els de més de 30 anys i les dones, hi són més propensos. La postura assegada, la manca de to i elasticitat muscular i no ter exercici són factors desencadenants d'aquest problema. Tenir mal d'esquena no és normal i es pot prevenir.

Què preten Transport?

L'objectiu fonamental del projecte gira entorn de la possibilitat de millora de la salut i la qualitat de vida de les persones, millorant l'adquisició d'hàbits d'activitat física i esportiva regulars. Es per això que li oferim participar en aquest projecte... a la seva salut.

¿Què és Transport?

Es un projecte de promoció de la salut per mitjà de la activitat física i del deporte dirigit a los trabajadores de TMB para evitar el mal de espalda.

¿Por qué tenemos dolor de espalda?

Alrededor del 80% de la población de los países desarrollados, sufre dolor de espalda en algún momento de su vida. Los trabajadores sedentarios, especialmente los de más de 30 años y las mujeres, son más propensos. La posición sentada, la falta de elasticidad muscular y de ejercicio son factores desencadenantes de este problema. Tener dolor de espalda no es normal y puede prevenirse.

¿Qué pretende Transport?

El objetivo fundamental del proyecto gira entorno a la posibilidad de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mediante la adquisición de hábitos de actividad física y deportiva regulares, es por ello que le ofrecemos participar en este proyecto... a su salud.

Ejercicios per realitzar a l'autobús

Els exercicis que s'exposen a continuació estan dissenyats de manera que es puguin dur a terme, sense complicacions, assegut al autobús.

Els exercicis es faran durant el període laboral, aprofitant, per exemple, les pauses intermitents que tenen lloc en finalitzar cada recorregut.

El programa d'exercicis a l'autobús s'haurà de realitzar com a mínim un cop al dia. Comença de sis moviments i té una durada de cinc minuts. Si no pot fer els exercicis en una única parada, reemplegui l'execució del programa a la parada següent. L'ideal seria que pogués completar el programa d'exercicis fins a un total de tres cops al dia.

Si, per qualsevol motiu, no aconseguís acabar el «programa d'exercicis a l'autobús», el pot completar a casa.

- On?: assegut a l'autobús.
- Quant?: aprofitant les pauses que es produeixen durant la jornada laboral.
- Quantos cops?: mínim = 1 cop al dia (cada exercici).
- Durada: 5 minuts.

Ejercicios a realizar en el autobús

Los ejercicios que se exponen a continuación están diseñados de forma que puedan llevarse a cabo, sin complicaciones, sentado en el mismo autobús.

Los ejercicios se harán durante el periodo laboral, aprovechando, por ejemplo, las pausas intermitentes que tienen lugar a finalizar cada recorrido.

El programa de ejercicios en el autobús deberá realizarse al menos una vez cada día. Comienza de seis movimientos y tiene una duración de cinco minutos. Si no puede hacer todos los ejercicios en una única parada, reemprenda la ejecución del programa en la parada siguiente.

Lo ideal sería que pudiera completar el programa de ejercicios hasta un total de tres veces por día.

Si por cualquier motivo no consiguió terminar el «programa de ejercicios en el autobús», puede completarlo en casa.

- ¿Dónde?: sentado en el autobús.
- ¿Cuándo?: aprovechando las pausas que se producen durante la jornada laboral.
- ¿Cuántas veces?: mínimo = 1 vez al día (cada ejercicio).
- Duración: 5 minutos.

Ejercicio núm. 1. Ejercicio nº 1



Premi la part inferior de l'esquena contra el respallier del seient. Facci força alhora amb l'estomac i procura tensar els glútils. Mantingui aquesta postura 5 segons i relaxi's. Repeteix-la fins a 10 vegades.

Apreti la zona baixa de la espalda contra el respald del asiento. Haga fuerza al mismo tiempo con el estómago y procure tensar los glúteos. Mantenga esta postura 5 segundos y relájese. Repítala hasta 10 veces.

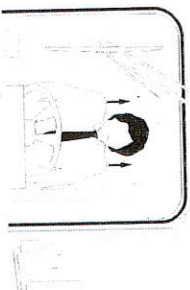
Ejercicio núm. 2. Ejercicio nº 2

Deixi caure les espatlles i el braços encorbant l'esquena i mantingui la cintura en contacte amb el respallier del seient, sense abaixar el cap. Mantingui en aquesta posició durant 30 segons.



Deje caer los hombros y brazos curvando la espalda y mantenga la cintura en contacto con el respald del asiento, sin bajar la cabeza. Permanezca en esta posición durante 30 segundos.

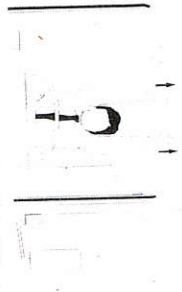
Ejercicio núm. 3. Ejercicio nº 3



Tensi amb vigor els músculs de les espatlles. Esfirtis amb força cap amunt i relaxi's després, al compàs de la respiració: agafi aire en alçar-los, retinguí durant 5 segons i deixi'l anar en baixar-los. Repeteixi 10 vegades aquest moviment.

Tense con vigor los músculos de los hombros. Tire de ellos con fuerza hacia arriba y relájelos después, a compás de la respiración: tome aire al subirlos, reténgalos durante 5 segundos y déjelos ir al bajarlos. Repita 10 veces este movimiento.

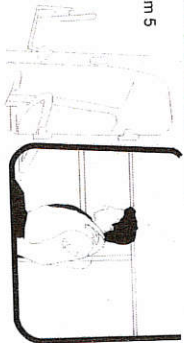
Ejercicio num 4
Ejercicio nº 4



Estiengui per amunt els braços i l'esquena. Tensi's i estir's al màxim durant 5 segons relax's posteriorment. Repeteix aquest exercici 10 vegades.
(Si li sembla més convenient, realitzi-ho al inici o al final de la jornada)

Extienda hacia arriba los brazos y la espalda. Ténselos y estírelos al máximo durante 5 segundos y relájese posteriormente. Repita este ejercicio 10 veces.
(Si le parece más conveniente, realicelo al inicio o al final de la jornada)

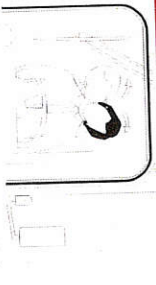
Ejercicio num 5
Ejercicio nº 5



Descriu'hi cercies amb les espatlles, movent-les lentament primer cap endavant (10 cercies) i després cap endarrera (10 moviments més).

Haga circulos con los hombros moviéndolos lentamente hacia adelante primero (10 circulos), y hacia atrás después (otros 10 movimientos)

Ejercicio num 6
Ejercicio nº 6



Inclini el cap i el coll tant com pugui cap a un costat. Noti que se estira. Repeteixi-ho 5 vegades a cada costat aguantant l'estirament 3 segons

Incline la cabeza y el cuello cuanto pueda hacia un lado. Sienta que se estira. Repítalo 5 veces a cada lado aguantando el estiramiento 3 segundos.

Ejercicios per realitzar a casa

A continuació, s'exposen els exercicis que s'han de dur a terme a casa.

El programa d'exercicis a casa s'ha de fer en una sola sessió de 10 minuts, que tindrà lloc abans o després de la jornada laboral.

Recordi que si per qualsevol motiu no aconseguís acabar el «Programa d'exercicis a l'autobús», el pot completar a casa.

- On?: a casa.
- Quan?: en qualsevol moment abans o després de la jornada laboral.
- Quant cops?: un sol cop.
- Durada?: 10 minuts.

Ejercicios a realizar en casa

A continuació, se exponen los ejercicios que han de llevarse a cabo en casa.

El programa de ejercicios en casa debe hacerse en una sesión de 10 minutos, que tendrá lugar antes o después de la jornada laboral. Recuerde que si por cualquier motivo no consiguió terminar el «Programa de ejercicios en el autobús», puede completarlo en casa.

- ¿Dónde?: en casa.
- ¿Cuándo?: en cualquier momento antes o después de la jornada laboral.
- ¿Cuántas veces?: una sola vez.
- ¿Duración?: 10 minutos.

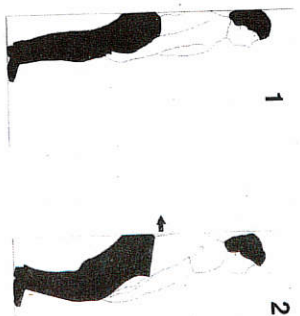


Ejercicio num 1
Ejercicio nº 1

Stiu's dret amb les mans entrelaçades darrera l'esquena. Faci entrar les espatlles i intenti disminuir la distància que hi ha entre aquestes tenint els braços. Mantingui aquesta posició 5 segons i relaxi. Repeteixi-ha 10 vegades

Siúese de pie con las manos entrelazadas detrás de la espalda. Atrase los hombros e intente disminuir la distancia que existe entre ellos tensando los brazos. Mantenga esta posición 5 segundos y relájese. Repítala 10 veces.

Ejercicio num 2 **Ejercicio nº 2**



Recolzi l'esquena a la paret, avançant els peus i flexionant una mica els genolls. Premí la part posterior de la cintura (troncs) contra la paret. Mantingui aquesta postura durant 5 segons i deixi de fer força. Repeteixi aquest moviment 10 vegades.

Apoye la espalda en la pared, adelantando los pies y flexionando algo las rodillas. Apriete la zona posterior de la cintura (trónco) contra la pared. Mantenga esta postura durante 5 segundos y deje de hacer fuerza. Repita este movimiento 10 veces.

Ejercicio num 3 **Ejercicio nº 3**

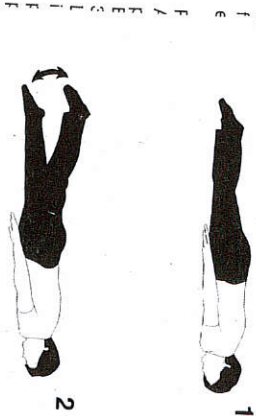


Aixequi el cap fins a tocar el pit amb la barbeta i procuri incorporar-se cap endavant fins a aconseguir tocar els genolls amb totes dues mans. Baixi lentament, començant per l'esquena, fins a la posició inicial. Repeteixi l'exercici 10 vegades.

Levante la cabeza hasta tocar con la barbilla en el pecho y procure incorporarse hacia adelante hasta conseguir tocar con las rodillas con ambas manos. Baje lentamente empezando por la espalda hasta la posición inicial. Repita el ejercicio 10 veces.

Exercici núm 4

Ejercicio nº 4

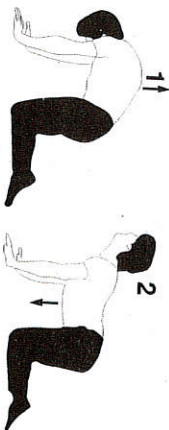


(Estrat de bocaterrosa. Mantenint totes dues cames rectes, aixequi'm una, sense alçar la cintura de terra (20 cm) durant 5 segons. Abaixa-la lentament. Repeteixi 5 vegades amb cada cama.

Tendiu boca avall. Mantenint ambdues cames rectes, levante una de elles, sin despegar la cintura de suelo (20 cms), durante 5 segundos. Bajela lentamente. Repita 5 veces con cada pierna.

Exercici núm 5

Ejercicio nº 5

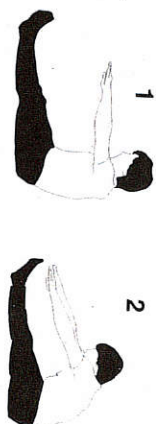


Posi's de quatre grapes, corbi l'esquena cap amunt i baixi el cap mantenint aquesta postura uns 5 segons. Seguidament aixequi el cap i baixi l'esquena mantenint la postura 5 segons més. Facci aquest exercici 5 vegades.

Póngase a cuatro patas, arquee hacia arriba la espalda baje la cabeza manteniendo esta postura 5 segundos. Seguidamente levante la cabeza y baje la espalda manteniendo la postura otros 5 segundos. Haga este ejercicio 5 veces.

Exercici núm 6

Ejercicio nº 6



Assegui's a terra o sobre una superfície plana i inclini al màxim el cos cap endavant. Mantingui les cames juntes i estirades. Aiguanti de 10 a 15 segons. Repeteixi aquest exercici 5 vegades. Siéntase en el suelo u otra superficie plana e incline al máximo el cuerpo hacia adelante. Mantenga las piernas juntas y estiradas. Aguante de 10 a 15 segundos. Repita este ejercicio 5 veces.

Exercici núm 7

Ejercicio nº 7

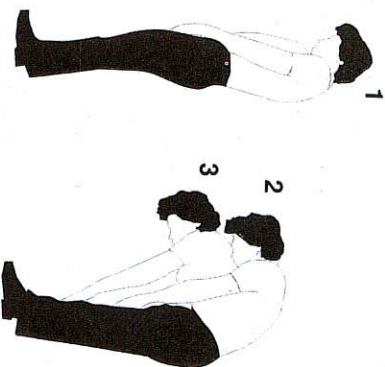


Baixi la mà dreta per la cama dreta fins on pugui i puji el braç esquerre, mantenint-lo recte i enganxat a l'orella. Cuedri's així durant 5 segons. Torni lentament a la posició recta i baixi el braç. Facci l'exercici 5 cops per cada costat.

Baje la mano derecha por la pierna derecha hasta donde pueda y suba el brazo izquierdo, manteniéndolo recto y pegado a la oreja. Permanezca así durante 5 segundos. Vuelva lentamente a la posición recta y baje el brazo. Haga el ejercicio 5 veces por cada lado.

Exercici núm 8

Ejercicio nº 8



Inclini el cap endavant fins a tocar el pit amb la barbeta. Baixi lentament les mans per les cames fins on pugui arribar. Mantingui aquesta posició amb els genolls rectes sense forçar-se, entre 10 i 15 segons. Torni a la posició recta. Repeteixi l'exercici 5 vegades.

PRECAUCIONS:

Quan doblegui l'esquena, comenci doblegant la part superior i continuï per la part inferior (tornyons). Per aixecar-se segueixi l'ordre invers.

Si nota algun dolor en realitzar aquest exercici, plèngui de fer-lo.

Incline la cabeza hacia adelante hasta tocar con la barbilla el pecho. Baje lentamente las manos por las piernas hasta donde pueda llegar. Mantenga esta posición con las rodillas rectas sin forzarse entre 10 y 15 segundos. Vuelva a la posición erguida. Repita el ejercicio 5 veces.

PRECAUCIONES:

Cuando doble la espalda, doble primero la parte alta y siga por la parte baja (troncos). Para levantarse siga el orden inverso. Si nota algún dolor al realizar este ejercicio deje de hacerlo.