

SALUT & BELLESA

Osteopatia

P&E
PÀGINES ESPECIALS

“Estar moltes hores assegut altera la columna”

L'osteòpata Sílvia Ramírez, del Centre d'Osteopatia Terrassa, parla dels mals hàbits a la feina

Si bé tenim molta informació sobre les bones postures (de com hem de seure, gestionar les forces en aixecar pes, de com treballar davant l'ordinador...) no coneixem massa les possibles repercussions que es poden derivar d'elles, ni com des d'una de les teràpies, l'osteopatia, que millor coneix el problema, pot intervenir per gestionar aquest afer.

Per això, hem parlat amb la Sílvia Ramírez, osteòpata del Centre d'Osteopatia Terrassa, especialista en aquest tema, que ens comenta que un percentatge molt elevat de les consultes a l'osteòpata són derivades dels mals hàbits posturals a la feina. La Sílvia ens respon a algunes qüestions al respecte.

Quins són els hàbits posturals que poden afectar-nos d'una forma negativa a la nostra salut?

Possiblement el més important és el fet d'estar moltes hores assegut, ja que, al llarg de la jornada som incapaços de mantenir una bona col·locació del nostre cos, i adoptem, sense ser conscients, postures que afavoriran el decaïment i alteraran les corbes de la columna vertebral.

Quin és el problema més comú que tracteu en treballadors d'oficina?

El “desajustament” més freqüent s'inicia amb l'anteriorització del cap, fet que produirà un augment de la curvatura de la zona toràctica, i una disminució o pèrdua de la posició normal en les zones cervical i lumbar. Tot això, comportarà un desequilibri entre els grups musculars de la columna vertebral



Sílvia Ramírez és l'osteòpata especialista en problemes per mals hàbits a la feina. TONI REBOLLO

UN PERCENTATGE MOLT ELEVAT DE LES CONSULTES A L'OSTEÒPATA SÓN DERIVADES D'UNA MALA HIGIENE POSTURAL.

donant lloc a una mala estàtica dels segments vertebrals. Com a conseqüència podem patir cefalees (mal de cap) per l'excés de tensió de la musculatura suboccipital, àlgies a tota l'esquena i un bloqueig del múscul del diafragma.

Bloqueig del diafragma? Quina importància té aquest fet?

El diafragma té un recorregut amb la respiració (de puja i baixa), que

en aquests casos es veurà limitat, produint aquest fet un augment de la pressió abdominal. Això pot dificultar també les funcions digestives i circulatòries. Com a conseqüència pot produir en aquella persona afectada problemes com el restrenyiment, empitjorar problemes ja existents com les hèrni es de hiatus, o fent que estiguem més cansats com a conseqüència del mal intercanvi d'oxigen al respirar malament. A més, aquest augment de pressió també repercutirà sobre el sòl pèlvic, de forma que pot afavorir l'aparició d'altres problemes importants en aquella persona com la incontinència urinària.

Concretament, quines repercussions podem tenir sobre la columna vertebral?

L'esquena també es veurà perjudicada degut a que l'augment o disminució de les curvatures, tal com he citat anteriorment, donant lloc a una mala funcionalitat de la columna. Això deriva en un augment de la pressió que han de suportar tant la vèrtebra com el disc, afavoreix les patologies degeneratives a nivell de les articulacions (artrosis) i/o les patologies discals (hernies, protusions).

Com pot ajudar l'osteopatia?

A través de manipulacions vertebrals, visceral, fascial, entre altres tècniques, recuperem el moviment normal de la columna vertebral, mantenint una bona alineació, prevenint i millorant així les repercussions produïdes pels hàbits laborals. A més, serà molt important mantenir una bona tonificació i elasticitat de la musculatura, per tal d'obtenir uns resultats més òptims. //