

MALAS POSTURAS ORIGEN DE DOLORES MUSCULARES

¿Por qué será que me duelen las rodillas? ¡Este dolor de cintura que no me deja!, ¡Tengo el cuello adolorido!. ¿Alguna de estas expresiones te resulta familiar? Quizás sí, y es justo en ese momento del día cuando todo se torna abrumador y las horas de trabajo empiezan hacer merma en nuestro cuerpo que hacemos conciencia de esas molestias musculares que parecen ser ya el pan de cada día, tan cotidianas que prácticamente se va haciendo un hábito el sentirlas.

¿Pero de dónde vienen esas molestias?, justamente de esas malas posturas que nuestro cuerpo adopta en el transcurso del día, y que muchas veces ni siquiera nos percatamos de ellas, porque simplemente dejamos que el cuerpo se adapte a situaciones y circunstancias propias del trabajo, pero cuidado, porque esas circunstancias pueden llevarnos a conseguir una lesión o dolores constantes; entendamos como “*circunstancias*” las largas horas en una misma posición, la poca movilidad, cambios bruscos de posición, etc.

Tal vez has escuchado la frase: “*hay gente que no trabaja para vivir, sino que se mata trabajando*”, pues que crees, casi todos nos matamos trabajando y no porque seamos adictos al trabajo y lo hagamos con tal vehemencia que pongamos nuestro mejor y mayor esfuerzo en ello, sino porque la poca movilidad afectará el buen funcionamiento muscular; entre los males, provocaría acortamientos musculares afectando la amplitud de los movimientos y en consecuencia el incremento de sufrir una lesión, también es importante mencionar que la mala alimentación, posturas inadecuadas, situaciones de estrés a las que pudieras estar sometido determinan la movilidad y ausencia de dolor al deteriorarse las funciones musculares como primera instancia y por consecuencia afectaciones orgánicas.

Ante el latente peligro que corremos todos los días te invito a tomar algunas precauciones y recomendaciones:

Es importante realizar 30 min de actividad física moderada.

- · Realice ejercicios de estiramiento.
- · Procure una buena hidratación.
- · En medida de lo posible, optar por una alimentación equilibrada.
- · Después de periodos largos en una misma posición, procurar no realizar movimientos bruscos.