La aparición de alteraciones musculoesqueléticas están relacionadas con la realización de movimientos repetitivos, aplicación de fuerza y posturas incómodas y mantenidas en el trabajo. Situaciones que se dan demasiado a menudo en vuestras consultas.

Para ello, os ofrecemos una serie de **consejos y ejercicios** que os ayudarán a mantener vuestra funcionalidad y evitar futuras lesiones y enfermedades laborales:

PAUTAS DE HIGIENE POSTURAL

- **Ajusta la altura del sillón** del paciente y del vuestro de forma que evite tener el tronco y el cuello muy flexionados hacia delante.
- **Evita rotar el tronco**. Coge tu instrumental con la mano más cercana. Utiliza tus pies y las ruedas de tu silla para girar a derecha o izquierda sin rotar el tronco.
- **Mantén los codos lo más cerca de tu cuerpo posible** y trata de **evitar las posturas mantenidas** de elevación de los brazos (flexión de hombros no superior a 45º) para manipular la boca del paciente. Consíguelo adecuando tu altura y la del paciente.
- **Separa tus miembros inferiores** abriendo las caderas 110º, apoyando los pies en el suelo (o reposapiés) de forma que la cadera y las rodillas queden a 90º. Mantén en posición neutra la pelvis e intenta que tu zona lumbar esté siempre reposada en el respaldo de tu silla. Tu zona lumbar te lo agradecerá.

REALIZA MICROPAUSAS ENTRE PACIENTE Y PACIENTE

Aprovéchalas para realizar alguno de los ejercicios que te proponemos o:

- **Levántate y muévete.**
- **Realiza 2 o 3 respiraciones** abdominodiafragmáticas profundas y lentas. Éstas te ayudarán a disminuir la tensión de la musculatura accesoria de la respiración (ECOM, escalenos, pectorales, serrato mayor, trapecio, romboides...).

Desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas queremos ofreceros unos pequeños consejos que esperamos contribuyan a mejorar la salud corporal de quienes tanto nos ayudan a mejorar nuestra salud oral.

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

fcoem FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

coem Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la Iª Región

Mauricio Legendre 38. 28046 Madrid
Tel.: 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30
www.coem.org.es @dentistasCOEM

Tus hábitos posturales influyen en tu movilidad futura

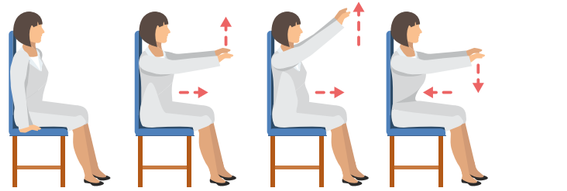
¡Cuídate!

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

fcoem FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

coem Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la Iª Región

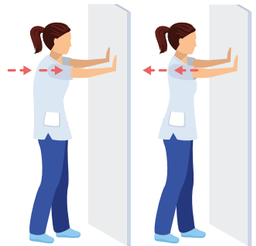
1 EJERCICIOS DE EXPANSIÓN TORÁCICA QUE AYUDARÁN A TU SOBRECARGA DORSAL



2 EJERCICIOS DE LA MUSCULATURA ESTABILIZADORA CERVICAL

1. Musculatura flexora: Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en la frente, empujar con la cabeza hacia delante y con las manos hacia atrás. También puede realizarse contra una pared manteniendo la posición. Realizar 10 repeticiones durante 10 segundos.

2. Musculatura extensora: Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y las palmas de las manos apoyadas en el occipital, o utilizando una toalla en las cervicales, empujar la cabeza hacia atrás y con las manos hacia delante. Realizar 10 repeticiones durante 10 segundos.

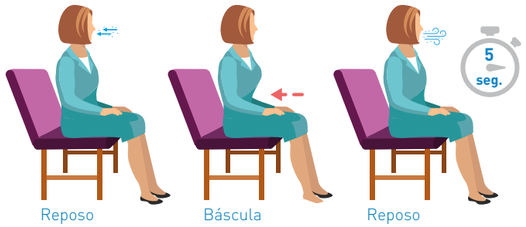


3 EJERCICIOS DE MUSCULATURA ESTABILIZADORA ESCAPULAR

Con las manos apoyadas en la pared, realizar protracción (sacar chepa) y refracción (sacar pecho) de las escápulas. Realizar 10 repeticiones de 10 segundos. Evitarás compensaciones durante el trabajo manipulativo.

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LA CONSULTA

4 EJERCICIOS DE MUSCULATURA ESTABILIZADORA ABDOMINO-LUMBOPÉLVICA QUE AYUDARÁN A DAR ESTABILIDAD DINÁMICA A TU ZONA LUMBAR



Sentado en una silla firme, pero sin apoyar la espalda en el respaldo, con las manos colocadas sobre las rodillas. Tomamos aire y al soltarlo, apretamos el abdomen tratando de dejar la columna baja plana. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

5 ESTIRAMIENTOS DE LA MUSCULATURA ACORTADA

PAUTAS PARA ESTIRAR:

- Intenta estirar una vez al día.
- Parte de la posición inicial y toma aire previamente.
- Llega al punto de máxima tensión SIN dolor.
- Mantén SIN rebotes durante al menos 30".
- Vuelve a la posición inicial lentamente.

Trapecios y Elevadores de la escápula: Con una mano agarrada al asiento, inclinar lateralmente del cuello hacia el otro lado. Con ayuda de la otra mano, estirarás el trapecio. Si realizas flexión máxima y rotación del cuello, estirarás el elevador de la escápula. Mantener 30 segundos y volver a la posición inicial.

Rotadores internos/Pectorales: Con la mano apoyada en la pared (o marco de una puerta) por encima de la altura del hombro, inclínate hacia delante y rota el tronco para el lado contrario. También puedes agarrarte las manos por detrás y expandir el tórax. Mantén estas posiciones durante 30 segundos.

Estiramiento epicondíleos

Estiramiento epitrocleares

Musculatura del antebrazo: Con el codo estirado, empujar con la mano contralateral para aumentar al máximo la flexión o extensión hasta notar sensación de tensión.