

# - EL DORSO CURVO -

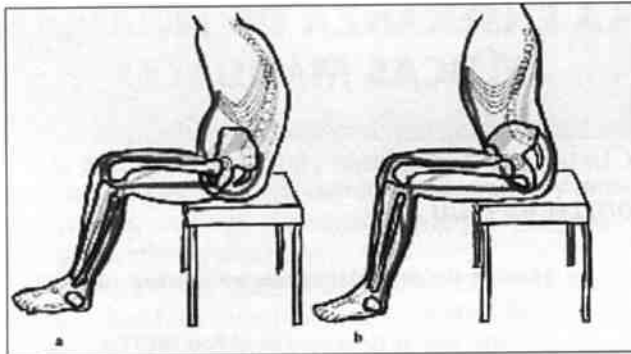


Foto 1: Postura sentada corvada y erguida

El dorso curvo es una postura que se ve de forma habitual, pero eso no significa que sea normal o fisiológica, sino tan sólo que se adopta a menudo, no nos extraña cuando vemos a alguien sentado corvado, lo que más bien nos llama la atención es cuando vemos a una persona sentada erguida. Sobre todo pensamos en el dorso curvo en profesiones en las cuales la postura predominante es sentada, en éste momento pensamos en los trabajos de oficina, pero ¿que pasa con la postura de un transportista, que tiene que cargar y descargar mercancía pesada, o de los trabajos con movimientos monótonos de repetición, un conductor de autobús o bien una persona que trabaja de pie? Éstos también suponen una sobrecarga musculoesquelética y llevan a una postura de sobrecarga esternoinfimal, aún estado de pie.

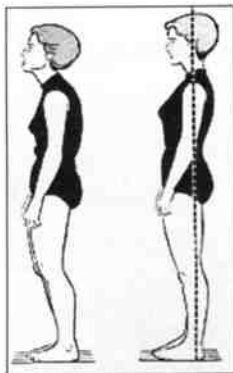


Foto 2: Postura erguida y corvada de pie

En trabajos de oficina el ordenador ha simplificado mucho el trabajo, pero también ha simplificado el movimiento, lo cual no es precisamente ventajoso para el aparato locomotor. El trabajo se ha convertido en sedentario y monótono. Teniendo esto en cuenta se puede adoptar

un comportamiento más consciente e intentar moverse más, en lugar de realizar todo el trabajo sentado, por ejemplo telefonar de pie, levantarse para coger documentos en lugar de rodar con la silla. Pero también es necesario hacer pequeños descansos y aprovecharlos para estirarse, para contrarrestar a la postura adoptada durante horas y con mínimos movimientos.

El dorso curvo también puede aparecer independientemente de la postura profesional, en situaciones de estrés o de concentración se pone el cuerpo en tensión y éste adopta una postura corvada.

Lo importante es comenzar el tratamiento haciendo consciente a la persona de su postura y corregirla, hacerle **sentir** cómo es la postura erguida, esto no va a ser fácil, ya que el cerebro ha automatizado la postura corvada. Como ayuda nos podemos servir por un lado de la



Foto 3: Electroterapia asistiendo ejercicios activos

**Electroterapia**, colocando los electrodos de forma que al producirse el estímulo el paciente sienta dónde se produce la contracción y así **siente** qué músculos debe contraer para conseguir la postura erguida. Por otro lado también nos podemos ayudar de las ortesis, por ejemplo



Foto 4: Ortesis Clavicoloc de Bauerfeind® para facilitar la postura erguida

