



- Cuando trabaje, cambie con frecuencia la postura, moviéndose, estirándose y descansando.
- Si usted trabaja en oficina, ordenador, etc..., cuando sienta el cuello cargado o tenga sensación de "garra" en la base del cuello, pierda 5 minutos y realice los ejercicios de estiramiento de cervicales para eliminar la tensión de la zona.
- Adapte la silla, la mesa o la ubicación del ordenador para obtener una posición cómoda y una postura correcta (la silla debe dejar las piernas flexionadas en ángulo recto, con el monitor frente a nuestros ojos manteniendo una distancia de protección ocular, y que la postura nos permita que nuestros antebrazos reposen sobre la mesa de trabajo sin que tengamos que compensar con nuestros hombros).
- Siéntese con la espalda reposada en el asiento y la cabeza apoyada en línea con el tronco, esta postura le ayudará a relajar la musculatura del cuello y por tanto a eliminar el dolor.
- La cama donde duerme debe ser "dura", debe amoldarse a las curvaturas fisiológicas de su espalda, la almohada debe tener la altura suficiente como para que la cabeza no esté flexionada hacia delante y el cuello esté totalmente apoyado en ella si duerme boca arriba. Si duerme de costado, ésta debe rellenar el espacio de su hombro para que su cabeza repose alineada con su columna vertebral mientras está descansando. Si tiene mucha curvatura y/o tensión muscular lumbar y tiene tendencia a dormir boca arriba sería conveniente colocar una almohada por debajo de sus rodillas para que no exista tensión en esta zona y pueda dormir mejor.
- Importante resulta evitar vestirse de pié, puesto que se sobrecarga (por la contracción estática y la inestabilidad generada por la postura adoptada) la musculatura lumbar y recíprocamente la cervical.
- A la hora de levantarnos para comenzar el día debemos hacer un desplazamiento lateral e impulsarnos con la ayuda de los brazos con el fin de evitar sobrecargar la espalda y no forzar la región lumbar ni cervical.
- Evite realizar movimientos bruscos con la cabeza. Sobre todo tenga mucho cuidado con los giros bruscos de la misma y con la extensión forzada del cuello.
- No cargue grandes pesos en los brazos, procure llevar siempre el mismo peso en los brazos e intente repartirlos de forma equitativa.
- Si tiene que realizar tareas de planchado intente colocar un cajón pequeño delante y coloque cada cierto tiempo una pierna ligeramente flexionada encima del mismo para relajar la zona lumbar evitando que se cargue y al mismo tiempo nos resultará beneficioso para el retorno venoso de las piernas.

- Si tiene que elevar un objeto por encima del cuerpo intente no forzar ni la espalda ni los brazos para realizarlo, para ello coloque un cajón estable y coloque la carga subiéndose en el cajón.
- Intente no cruzarse de piernas mientras está sentad@, ya que puede generar a largo plazo problemas en cadera y región lumbar baja, a la vez que parestesias en la pierna y problemas circulatorios. Para una sedestación prolongada mantenga las piernas flexionadas en ángulo de 90º y los pies ligeramente separados entre sí.
- A la hora de ver la televisión siéntese cómodo pero con una buena postura de espalda y a ser posible con la televisión a la misma altura que sus ojos y enfrente.

