

Don't Take Back Problems Sitting Down

Why do so many of us have back problems today? In part, it's the way our work and lifestyle has evolved. As people grow more sedentary in an increasingly automated world, we're doing more sitting and adding extra pounds. As a result, our backs are becoming more vulnerable to injury.

Sitting, especially slouching, is one of the most common positions during our waking hours. It also happens to be one of the worst positions for our backs, by putting continuous pressure on the lower back muscles and disks.

Low back pain is a warning that something is wrong. Recognize this warning and take steps to prevent a back problem from getting worse. Here are some helpful suggestions if you sit for long periods during the course of your workday.

- Choose the right chair, a chair that supports the length and width of your back with adjustable armrests and a seat height you can adjust.
- Sit smart. Sit straight and close to your work, don't slump forward. Your buttocks should rest against the back of the seat. Your knees should stick out a hand's width beyond the edge of the chair with your feet resting comfortable on the floor or footrest.
- Adjust your work height and angle. Your surface work and keyboard should be at elbow level. If you work at a computer, the top of your screen should be at eye level.
- If possible, get up regularly and stretch or, shift your sitting position at least once every 30 minutes.

Vehicular vibration adds additional stress to the backs of those who drive long distances. Here's some back comfort tips for drivers.

- Position the seat forward so that your knees are bent. If the tilt of the seats can be adjusted, change the angle slightly every so often.
- Placing a cushion at the small of your back and sitting in a slightly reclining angle may ease pressure on your lower back while driving.
- Change your sitting position frequently or get out of the vehicle every hour and walk around for a few minutes.
- Grip the steering wheel at the nine and three o'clock hand positions. This puts your arms and shoulders in a more neutral position.

There are also some general lifestyle choices which can reduce stress on your back. Sleep on a firm mattress, control your weight, getting some exercise, and for men, take that bulging wallet out of your back pocket when you sit. Make sitting a pleasure not a pain.

¡No se Quede Usted Sentado ante los Problemas de la Columna!

¿Por qué muchos de nosotros tenemos problemas de la columna hoy día? En parte, es por la manera en que han evolucionado nuestros trabajos y estilos de vida. A medida que las personas se vuelven más sedentarias en un mundo cada vez más automatizado, permanecemos más tiempo sentados y estamos aumentando de peso. Como resultado, nuestras columnas se están volviendo más vulnerables a las lesiones.

El sentado, especialmente en posiciones desgarbadas, es una de las posiciones más comunes durante nuestras horas en que estamos despiertos. Y también resulta ser una de las peores posiciones para nuestras columnas, al imponer presión continua sobre los músculos y discos vertebrales de la zona lumbar.

El dolor en la zona baja de la columna o zona lumbar es una advertencia de que algo anda mal. Reconozca esta advertencia y tome medidas para prevenir que un problema de la columna se agrave. He aquí algunas sugerencias útiles si usted permanece sentado durante largos períodos durante el curso de su día de trabajo.

- Seleccione la silla correcta, una silla que apoye el largo y el ancho de su espalda con apoyabrazos ajustables y una altura ajustable del asiento.
- Siéntese inteligentemente. Siéntese derecho y cerca de su trabajo, no se incline hacia adelante. Sus posaderas deben apoyarse contra el respaldo del asiento. Sus rodillas deben sobresalir un ancho de mano sobre el borde de la silla con sus pies apoyados cómodamente sobre el piso o sobre un apoyapiés.
- Ajuste la altura y el ángulo de su trabajo. Su superficie de trabajo y el teclado deben estar al nivel del codo. Si usted trabaja en una computadora, la parte superior de la pantalla debe estar al nivel de los ojos.
- Si le es posible, levántese regularmente y estire los músculos, cambie su posición de sentado al menos una vez cada 30 minutos.

La vibración de los vehículos añade tensión adicional a las columnas de aquéllos que conducen largas distancias. He aquí algunos consejos para el confort de la columna de los conductores.

- Mueva el asiento hacia adelante de manera que sus rodillas estén flexionadas. Si se puede ajustar la inclinación de los asientos, cambie el ángulo levemente cada cierto tiempo.
- Colocar un cojín en la parte más estrecha de la espalda y sentarse en ángulo levemente reclinado hacia atrás puede aliviar la presión sobre la zona lumbar de su columna al conducir.
- Cambie frecuentemente su posición de sentado o bájese del vehículo cada hora y camine un poco durante algunos minutos.
- Tome el volante con las manos en posición de las nueve y las tres en punto. Esto coloca sus brazos y sus hombros en una posición más neutral.

Existen también algunas opciones de estilo de vida que pueden reducir el esfuerzo en su columna. Duerma sobre un colchón firme, controle su peso, haga algún ejercicio, y para los hombres... sáquese esa abultada billetera del bolsillo trasero al sentarse. Haga del sentado un placer no un dolor.