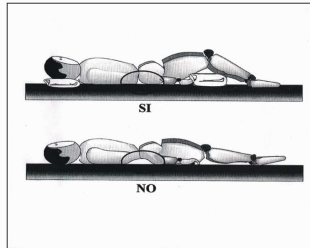


ACOSTADO - DECÚBITO

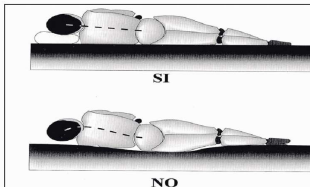
1. D. supino (boca arriba):

- Colocar almohadas debajo de las rodillas.
- Almohada más pequeña debajo del cuello.



2. D. lateral (de lado):

- Almohada bajo la cabeza.
- Las piernas pueden colocarse de dos formas:
 - Ambas flexionadas, con una almohada entre las rodillas.
 - Pierna de abajo extendida y pierna de arriba flexionada, descansando ésta sobre una o dos almohadas.

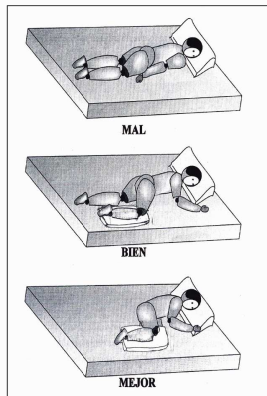


3. Evitar el prono (boca abajo) porque:

- Aumenta la lordosis lumbar (curva lumbar).
- Obliga a mantener el cuello girado.

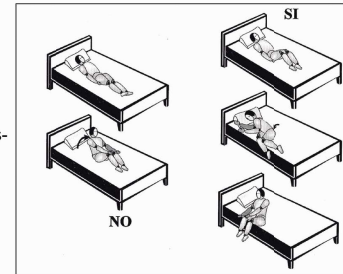
Si tiene que estar boca abajo necesariamente:

- Colocar una almohada debajo de la tripa.
- Cambiar la posición de la cabeza con frecuencia.



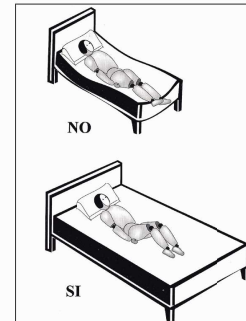
4. Levantarse de la cama:

- Colocarse al borde de la cama.
- Ponerse en decúbito lateral.
- Sacar las piernas.
- Sentarse en la cama manteniendo la espalda recta ayudándose de los brazos.



Hay que tener en cuenta:

- El colchón debe ser firme y duro, pero cómodo.
- La almohada ha de permitir al cuello mantenerse alineado con el tronco.

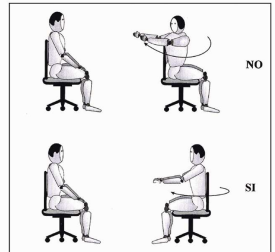


SEVICIO DE REHABILITACIÓN HOSPITAL DE BARBASTRO

SEDESTACIÓN

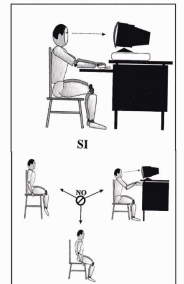
1. Sentado en una silla:

- Debe tener la espalda erguida y bien apoyada en el respaldo.
- Los pies deben estar en contacto con el suelo.
- Rodillas a la misma altura que las caderas o ligeramente por encima.



2. Sentado delante de una mesa de trabajo:

- Girar todo el cuerpo a la vez.
- Evitar giros de cabeza. Colocar todos los elementos a mano.
- Delante de un ordenador:
 - Pantalla a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.
 - Teclado bajo, evitando la elevación de los hombros.
 - Muñeca y antebrazos rectos con codos a 90°, alineados con el teclado.



3. En el coche:

- Asiento adelantado, alcanzar los pedales sin estirar las piernas.
- Espalda totalmente apoyada en el respaldo.
- Rodillas al mismo nivel que las caderas o ligeramente por encima.
- Para salir:
 - Girar todo el cuerpo en bloque.
 - A la vez sacar las piernas.

