

## Postura y corrección postural

La postura y su actitud están bastante olvidadas. La postura, o mejor actitud postural se va deteriorando a la vez que se pierde forma física, por el tipo de vida que se lleva en la sociedad actual y por un desarrollo desequilibrado y falta de ejercicio.

Ahora bien, el deterioro de la postura no es inevitable.

Se deben evitar adquirir vicios, que parece que no nos van a influir para nada, pero que más adelante degeneran en alteraciones graves.

La postura es la alineación de las distintas partes del cuerpo y la disposición de cada una de ellas en relación con las otras. En la posición bípeda parece que los músculos no trabajan pero deben mantener la postura mediante el **tono muscular**, que es la *capacidad del músculo de mantener una cierta tensión continuada*.

### ❖ Buena postura:

Partiendo de tener un buen equilibrio, la musculatura realiza un esfuerzo mínimo. Se trata de alcanzar la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo. Eso se consigue cuando el centro de gravedad está en el sitio correcto y éste coincide con la base de sustentación.

### ❖ Mala postura:

En la mala postura, el peso de las distintas partes del cuerpo y el centro de gravedad se alejan del eje principal. Para poder mantener ese “desequilibrio” ciertos músculos tienen que realizar un trabajo excesivo y ciertas articulaciones sufrir más presión. Esto, a largo plazo, produce cambios en la postura correcta que nunca van solos, pues un cambio genera otro compensatorio de ese primero, y esto acaba en dolores y enfermedades.

Algunos ejemplos más gráficos son estos:

- Si solemos sentarnos mal o inclinar hacia delante los hombros podremos tener una cifosis (vulgarmente “chepa”).
- Si llevas el peso de la mochila siempre en un hombro es fácil que termines teniendo una escoliosis (desviación de la espalda hacia un lado).
- Un mal apoyo de pies suele desembocar en problemas de rodilla, cadera o de espalda (escoliosis).
- Llevar tacón alto produce hiperlordosis (una desviación de la espalda hacia delante, en la zona lumbar).

Adopta la postura correcta, para evitar lesiones de columna.

