ESTRUCTURA DE LA ESPALDA

La espalda está soportada por la columna y la musculatura que la conforma.

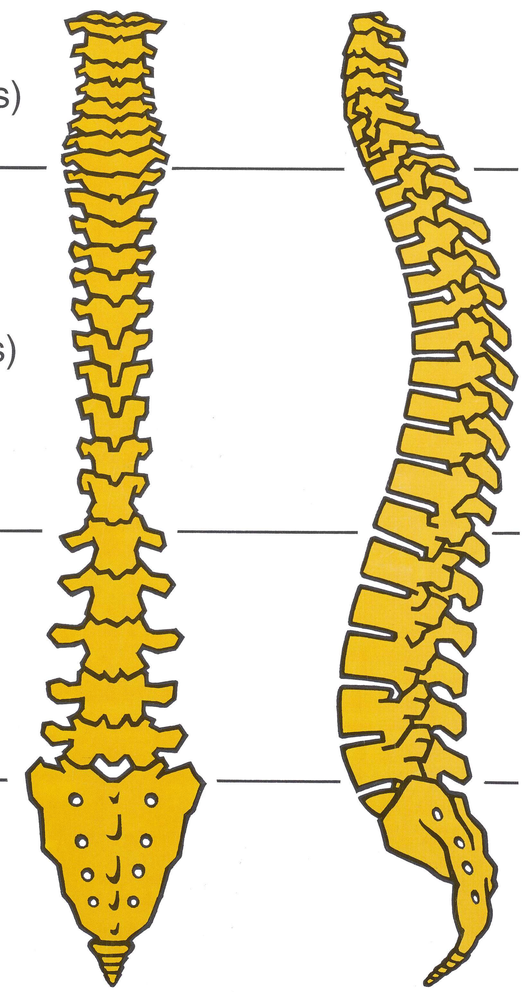
El dolor surge cuando se lesiona cualquier parte de la espalda, por exceso de carga o por malas posturas.

Las zonas principales de la columna son:

ZONA CERVICAL (7 vértebras)

ZONA DORSAL (12 vértebras)

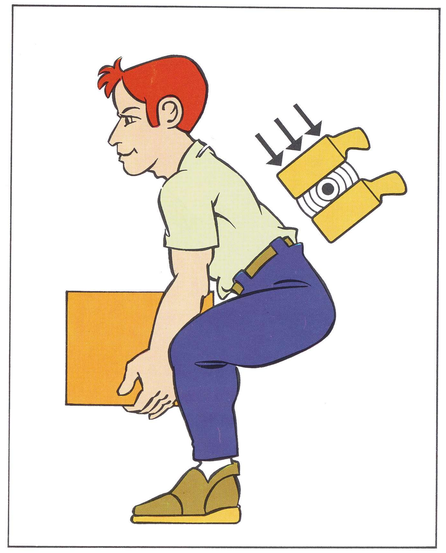
ZONA LUMBAR (5 vértebras)



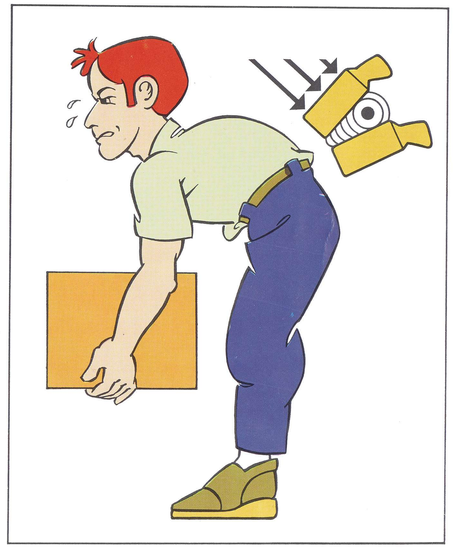
MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

LAS MALAS POSTURAS
PUEDEN PRODUCIR MÚLTIPLES LESIONES

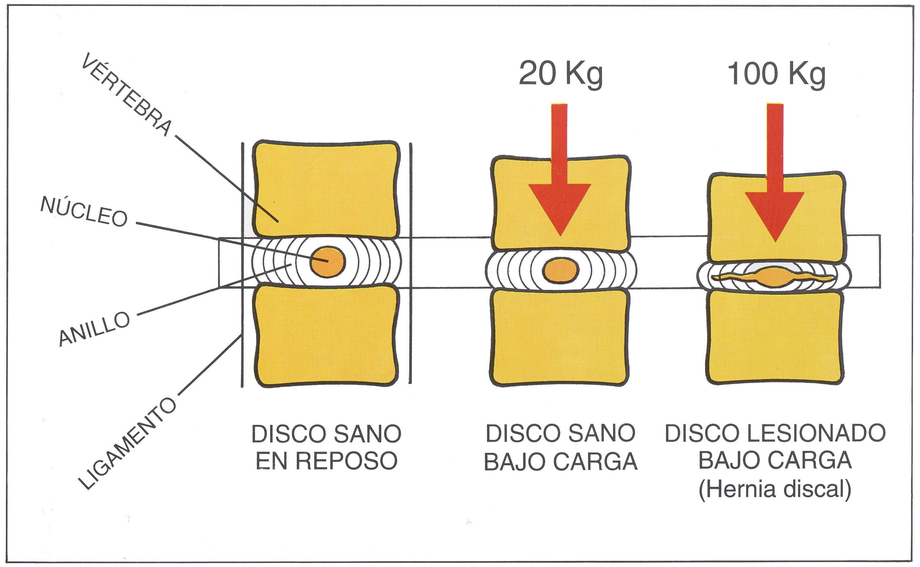


CORRECTO



INCORRECTO

Las CARGAS producen aplastamiento del disco intervertebral



Diseño: CHESKA LENCERO GALÁN Dep. Legal: M-25528-2001 NIPO: 211-01-011-3