ESTRUCTURA DE LA ESPALDA

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

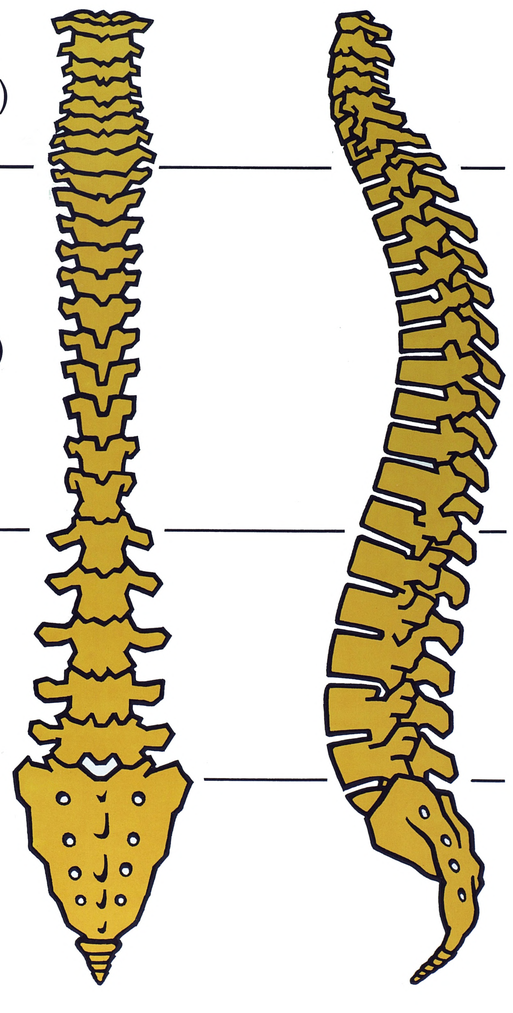
El dolor surge cuando se lesiona cualquier parte de la espalda, por exceso de carga o por malas posturas.

Las zonas principales de la columna son:

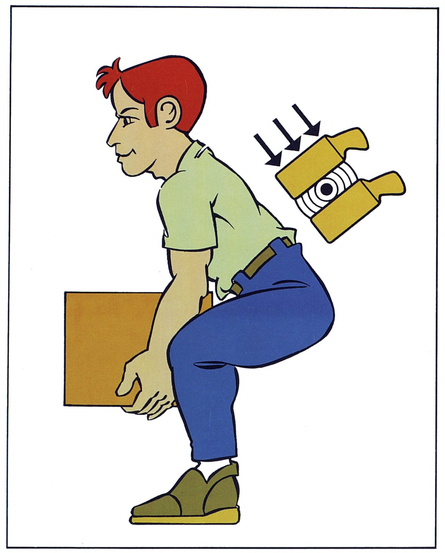
ZONA CERVICAL (7 vértebras)

ZONA DORSAL (12 vértebras)

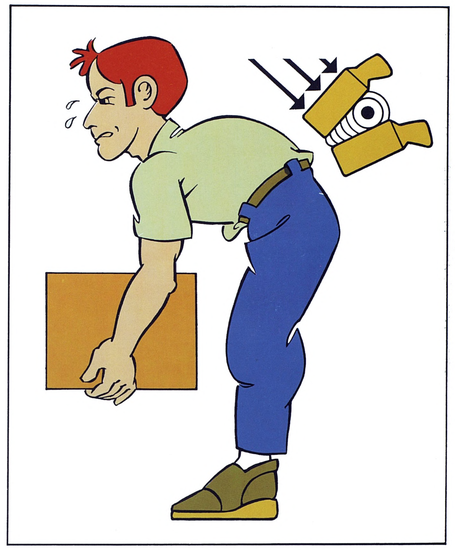
ZONA LUMBAR (5 vértebras)



LAS MALAS POSTURAS
PUEDEN PRODUCIR MÚLTIPLES LESIONES

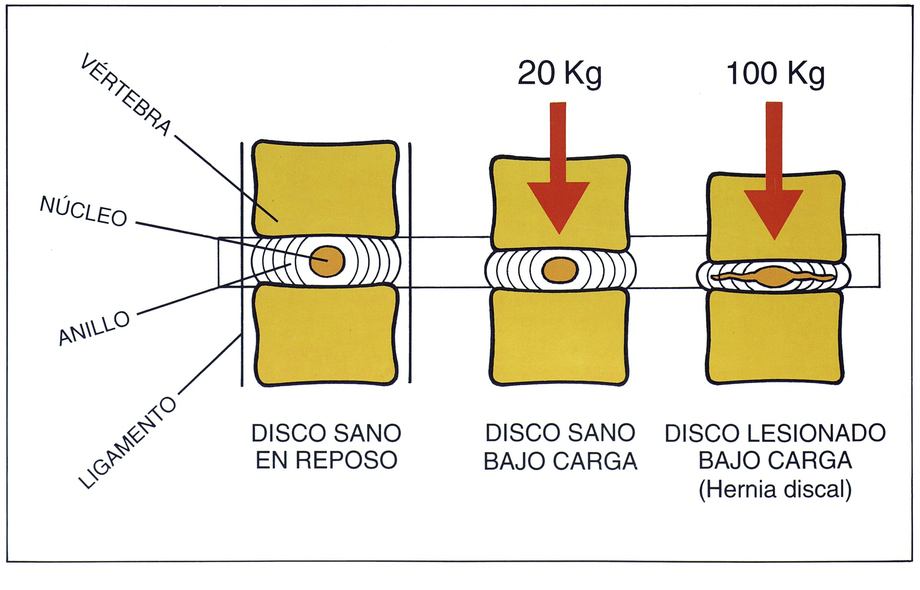


CORRECTO



INCORRECTO

Las CARGAS producen aplastamiento del disco intervertebral



MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

Diseño: CHESKA LENCERO GALÁN DLM.: 11201 - 2002 NIPO.: 211 - 02 - 009 - X