

# MANUAL DE TRABAJADORES

## SOBRE XABIER MENDIARAZ

El doctor Xabier Mendiara, utiliza las últimas tecnologías para analizar y corregir las desalineaciones y alcanzar predecibles resultados de curación. El propósito del cuidado Quiropráctico es corregir las desalineaciones de la columna y restaurar la función normal del tallo cerebral o sistema nervioso, y así corregir la causa de la migraña en vez de tratar los síntomas. Los resultados han sido tan fenomenales que la mayoría de las personas mejoran sustancialmente en su frecuencia e intensidad.

Xabier Mendiara, pertenece a la primera promoción de Quiroprácticos titulados en España por la Universidad RCU María Cristina. Antes de esto, curso la Diplomatura de Fisioterapia. Pertenece a la Asociación Española de Quiropráctica (AEQ). La AEQ fue fundada en 1986 y legalizada el mismo año por el Ministerio del Interior, que contaba con la aprobación del Ministerio de Sanidad.

La AEQ reúne exclusivamente a los Quiroprácticos con título universitario expedido por alguna de las universidades de quiropráctica reconocidas internacionalmente por el Consejo Europeo de Educación Quiropráctica. En la actualidad, está formada por unos 220 miembros.

## INTRODUCCIÓN

En este informe especial sobre las lesiones más comunes observadas por los trabajadores, he seleccionado las lesiones a las que las personas más comúnmente buscan una solución con nuestro cuidado y los consejos que les damos para poder ayudarse a sí mismas. No están en un orden particular, y todos tienen una sola cosa en común: pueden aparecer de repente, a menudo sin previo aviso.

Muchas veces el aviso más pequeño es el que gana al final. Lo cierto es que, sin saber tu dolor o tu historia de cerca, no puedo decirte cual funcionara mejor para ti.

Incluso aunque sepa la raíz del problema del dolor de tu espalda, no hay garantías de que una sola estrategia vaya a funcionar.

Los últimos años he sido capaz de acotar que es lo que realmente funciona y no funciona cuando se trata de aliviar el dolor para las personas que están físicamente activas. He recogido las principales y los podrás leer a continuación.

Imagínate lo siguiente...

Lo genial que sería probar uno de estos consejos todos los días y que en unas pocas semanas pudieras tener estas estrategias increíblemente poderosas para aliviar el dolor en uso y trabajando para ti, devolviéndote el estilo de vida activo y saludable que has perdido o estás en peligro de perder.

Este es mi reto para ti...

Ahora que tienes este conocimiento en tus manos, tómate un tiempo cada día para probar al menos una de estas estrategias. No te tomará mucho tiempo y la mayoría de ellos no supone ningún coste más que el de unos pocos minutos de tu tiempo.

Creo que te sentirás gratamente sorprendido de lo mejor y más saludable que te sentirás al hacerlo.

## LAS LESIONES MÁS COMUNES DEL TRABAJADOR

### TENSIÓN DE ESPALDA

La lesión más común que vemos en la práctica es el dolor lumbar que afecta a las articulaciones y los músculos de la columna. Esto a menudo se consideran lesiones por desgaste, el concepto erróneo común es que no hay nada que se pueda hacer al respecto, cuando eso no podría estar más lejos de la realidad. El dolor de espalda baja a menudo se debe a que la pelvis está desalineada, lo que puede ocurrir al levantarse torpemente o al trabajar siempre sobre la misma postura desalineada.

### ***¡CHEQUEATE TU MISMO!***

Si sientes alguna sensibilidad en el área de la parte baja de la espalda, alrededor de la pelvis o el área de la cadera, existe una gran posibilidad de que tu pelvis esté desalineada.

### DISCO COMPRIMIDO Y CIÁTICA

Otra lesión común que puede ocurrir en la parte baja de la espalda es un disco comprimido. Esto es cuando un disco sobresale como un globo y causa presión sobre el nervio que baja a la pierna. El dolor y / o el entumecimiento pueden extenderse hacia los glúteos o directamente hacia los dedos de los pies, según dónde haya ocurrido el abultamiento del disco.

### ***¡CHEQUEATE TU MISMO!***

En una posición sentada, desplaza el torso hacia adelante con la barbilla apoyada en el pecho, luego levanta lentamente el pie de la pierna mala hasta que quede recta. Si el dolor aumenta en algún momento durante este proceso, es posible que tengas un disco desplazado.

## DOLOR A MEDIA ESPALDA

El dolor en la parte media de la espalda generalmente ocurre debido a llevar constantemente objetos en un hombro más que en el otro. Esto puede crear una curva en la columna llamada escoliosis. Si tienes dolor al respirar profundamente las costillas también estarán involucradas.

### ***¡CHEQUEATE TU MISMO!***

Quítate la camiseta y mira la altura de tus hombros delante de un espejo. Si ves que un hombro está más alto que el otro es muy posible que haya una curvatura en la columna.

## EVITA “DESCANSAR DEMASIADO”

Si tu lesión es nueva o reciente, es importante evitar las complicaciones a largo plazo que vienen con el descanso prolongado. Puedes lograr esto si te mantienes activo de manera segura. Para algo como un esguince de tobillo, la mayoría de los médicos aconsejarán descansar. Siempre debes consultar a la persona adecuada, como un quiropráctico o fisio, para obtener consejos sobre cómo volver a estar activo de nuevo de la manera más rápida sin peligro. Es probable que esta lesión se convierta en algo más problemático que lo que era el dolor inicial, eso es tejido cicatricial a largo plazo y un dolor crónico que limitará cosas simples como torcer y girar.

## LOS EJERCICIOS FUNCIONALES FUNCIONARÁN MEJOR

Estos ejercicios son geniales si has sufrido una lesión crónica. Lo que tiende a agravar una vieja lesión es una adaptación de movimiento inconsciente. Es como caminar cojeando, tu cuerpo se adaptará a cómo se mueve una vez que ha sido lesionado y a veces estos movimientos adaptados no desaparecen por completo, incluso cuando el dolor ha desaparecido. Un movimiento funcional es un movimiento que debes poder realizar con facilidad para completar tu trabajo. Por ejemplo, si tienes que levantarte con frecuencia tu movimiento en cuclillas debe ser bueno. Piensa en los movimientos que realizas cada día y practícalos fuera del trabajo.

## PONERSE SALUDABLE CON LA QUIROPRÁCTICA

El cuidado quiropráctico se ocupa de la íntima relación entre las vértebras de la columna y el sistema nervioso. Las 24 vértebras que componen la columna vertebral protegen partes vitales del sistema nervioso llamados tallo cerebral y médula espinal. Ambos son responsables de la comunicación entre el cerebro y cada célula, órgano y sistema del cuerpo. Cada impulso nervioso entre el cerebro y el cuerpo debe pasar a través del tallo y la médula espinal. Las vértebras pueden perder su posición correcta por diferentes causas: estrés químico (alimentación, sobremedicación, tóxicos...) estrés físico (caídas, malas posturas...) o emocional (miedos, preocupaciones, problemas...). Las desalineaciones vertebrales, llamadas subluxaciones vertebrales, pueden producir irritaciones nerviosas en el sistema nervioso y, a su vez, pueden afectar a casi todas las

funciones vitales y sistemas de todo el cuerpo. Una subluxación que no se corrija, puede llevarnos a que la columna se degenere de forma irreversible, a enfermedades crónicas y en definitiva a tener menor calidad de vida.

## CONCLUSIÓN

Estos consejos puedes ponerlos en práctica desde HOY para que te ayuden a deshacerte de tu dolor de forma natural, mejorar tu función y volver a hacer lo que te gusta.

Obviamente, hay muchas cosas que puedes hacer también, y podría profundizar mucho más en las formas de terminar con un problema causado por el trabajo, pero al usar estos fundamentos y aplicarlos de manera rigurosa y disciplinada, marcarán una gran diferencia en la calidad de tu vida.

Las próximas semanas, te compartiré más consejos y sugerencias sobre cómo restaurar tu estilo de vida activo y saludable y compartiré cómo la quiropráctica puede marcar una gran diferencia en tu vida.

Espero que este sea el comienzo de una excelente relación a largo plazo en la que yo y mis compañeros del equipo se conviertan en la fuente de asesoramiento de vanguardia para ti y marquen una verdadera diferencia en tu vida.