



## PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

### CODO

#### Para evitar lesiones en el codo procure lo siguiente:

- Postura correcta: codo y músculos del brazo relajados.
- Levantar los objetos con la palma de la mano hacia arriba, siempre que sea posible.
- En las actividades que supongan una sobrecarga excesiva de los tendones de la región del codo, utilizar una codera elástica.
- Aplicar hielo en el codo después de actividades que hayan requerido una sobrecarga de la musculatura del codo.



#### En el trabajo frente al ordenador:



- Brazos relajados, antebrazos prácticamente en posición horizontal y apoyados en la mesa para reducir la tensión estática (recomendable un soporte para las manos cuya profundidad debe ser al menos de 10 cm; o habilitar un espacio similar en la mesa delante del teclado).
- Las manos deben desplazarse por el teclado y no mantenerse en una posición fija porque esto fuerza una hiperextensión de los dedos que pone en tensión la musculatura epicondílea.
- En el uso del ratón deben evitarse las posturas estáticas y en tensión de la musculatura epicondílea.
- Tonificar la musculatura del antebrazo mediante ejercicios básicos o con el uso de una powerball.

#### Ejercicios de estiramiento de codo:

