



PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

POSICIONES ESTÁTICAS O MANTENIDAS

¿Qué se entiende por trabajo en posturas estáticas?

Por trabajo prolongado en posturas estáticas se entiende aquél que se desarrolla en bipedestación mantenida o sedestación prolongada, es decir, personas que permanecen de pie o sentadas durante gran parte o toda la jornada laboral.



¿Qué riesgos tiene mantener una postura estática de forma prolongada?

- Implica un importante esfuerzo de los grupos musculares de la espalda y piernas que con su contracción, hacen posible el mantenimiento de la postura.
- Pueden producirse lesiones en articulaciones de caderas, columna, rodillas y pies.
- El aumento de presión en miembros inferiores (piernas y pies) dificulta el retorno venoso.

¿Qué podemos hacer para prevenir complicaciones?

Mantenga hábitos y estilos de vida saludables:

- Deje de fumar.
- Evite el sobrepeso.
- Realice ejercicios que refuercen su musculatura abdominal y lumbar, así como la musculatura de las extremidades inferiores.
- Eleve las piernas 20 cm por encima del corazón como mínimo una vez al día, durante diez minutos.



Intente instaurar medidas ergonómicas en su trabajo para reducir tanto las lesiones, como la incomodidad (en la medida de las posibilidades intentaremos adaptar el puesto de trabajo a las características personales del trabajador/a).

