



PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

HIGIENE POSTURAL

Trabajos que se desarrollan de pie:

- Andar si es posible, nuestra columna sufrirá más al estar de pie y parado.
- Si trabaja con los brazos mientras está de pie, es importante procurar hacerlo a una altura adecuada y poder apoyar los brazos.
- Si la tarea lo permite, es conveniente mantener un pie apoyado sobre un reposapiés, alternado pie derecho e izquierdo.
- Si es necesario agacharse se debe evitar doblar el tronco, flexionar rodillas y cadera.
- Utilizar calzado adecuado, con tacón de altura comprendida entre 1.5 Y 3 cm.



Trabajos que se desarrollan sentados:

- La mesa y la silla deben tener una altura adecuada para mantener la columna recta y relajada.
- La espalda debe apoyarse en el respaldo de la silla, brazos y piernas deben formar ángulos de 90º.
- Si los pies no llegan al suelo es recomendable el reposapiés.
- Evitar giros parciales, lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez.
- Distribuir los elementos evitando giros de cabeza y posturas asimétricas.

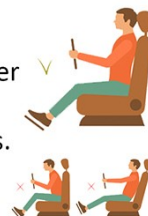


Trabajos con ordenador:

- La pantalla debe situarse a unos 45 cm de distancia, delante de los ojos y a su altura.
- El teclado debe estar bajo, para no levantar los hombros, debe poder apoyar los antebrazos en la mesa.
- Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90º.

Conducción de vehículos:

- Situar el asiento a una distancia del volante que permita alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas y apoyar la espalda en el respaldo.
- Las rodillas tienen que estar al nivel de las caderas o ligeramente por encima de ellas.
- Para entrar en el vehículo, siéntese con los pies fuera, para luego introducir primero un pie y después el otro, haciendo girar a las vez todo el cuerpo.



Levantar y transportar pesos:

- Para transportar pesos lo ideal es llevarlos pegados al cuerpo, si los transportamos con las manos repartir equitativamente y mantener los brazos semiflexionados.
- Si tiene que cargar peso del suelo flexione las piernas, manteniendo la espalda recta y levante el peso pegado al cuerpo.
- Recuerde que es mejor empujar que arrastrar.
- Evitar levantar cargas por encima de los hombros.



Recuerde que realizar deporte y hábitos sanos es útil para mantener en forma la musculatura.