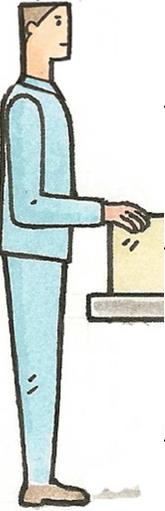


# Prevención Posturas Forzadas

Articulación	Cómo es la postura neutra	Cómo conseguirla	
 Cabeza y cuello	Erguida mirando hacia delante o ligeramente inclinada hacia delante, alineada con el tronco	Situando el plano de visión a la altura de los ojos, frente a ellos	
	Espalda	Vertical o apoyada ligeramente hacia atrás en postura sentado con apoyo lumbar	
	Hombros	Relajados y con los brazos a cada lado del cuerpo	Situar los elementos de trabajo enfrente, a la altura de codo
	Manos, muñecas, antebrazos	Todos alineados	Utilizar herramientas adecuadas. Distribuir los elementos de trabajo para alcanzarlos en postura neutra
	Codo	Próximo al cuerpo y doblado de 90° a 120°	Trabajar cerca del cuerpo, a la altura del codo y de frente
Muslos y caderas	Perpendicular al suelo en postura de pie. Paralelos al suelo en postura sentado	Proporcionar sillas o apoya-nalgas. En puestos de pie, barras de apoyo	

De ti también depende

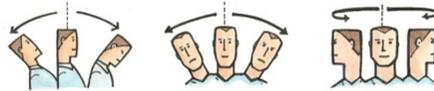
# ¿Sabías que?

Las posturas forzadas son posturas en las que el cuerpo no está en posición natural y en las que se está provocando tensión en distintas zonas corporales.

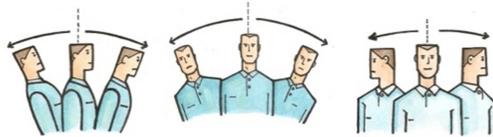
También se consideran posturas forzadas las posturas estáticas, es decir, cuando se mantiene una posición durante un periodo de tiempo muy prolongado.

Algunas posturas forzadas son:

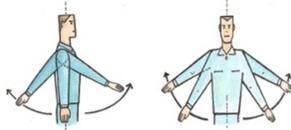
- Cabeza y cuello. Inclinarse la cabeza hacia delante más de 30°, inclinarla hacia atrás, hacia los lados o girarla.



- Espalda. Inclinarse hacia delante más de 45°, inclinarla hacia atrás, hacia los lados o girarla.



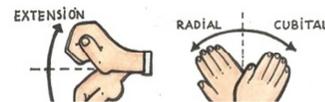
- Brazos y hombros. Levantar los brazos más de 60° hacia delante o hacia los lados (especialmente por encima del nivel de los hombros) o echar los brazos hacia atrás.



- Codos y antebrazos. Trabajar con el codo muy flexionado o realizar giros de los antebrazos para colocar la palma de la mano hacia arriba o hacia abajo.



- Manos y muñecas. Doblar las muñecas hacia abajo, hacia arriba o lateralmente.



- Piernas. Estar en cuclillas, de rodillas, o trabajando en otras posiciones como tumbado o apoyado sobre un solo pie.



Generalmente, en las posturas forzadas las articulaciones no están en posición neutra, es decir, las partes del cuerpo que unen no están alineadas. La postura será más forzada cuanto más en su extremo trabaje la articulación.

Las posturas forzadas pueden provocar lesiones músculo-esqueléticas

Cuando una articulación no está en una postura neutra:

- Los músculos están acortados o estirados, por lo que no pueden aprovechar toda su potencia para generar fuerza y se fatigan antes.
- Se dificulta la circulación sanguínea, por lo que no puede llegar bien la sangre a los músculos ni recoger las sustancias de desecho, aumentando la fatiga.
- Los ligamentos y los tejidos que rodean a los músculos también están comprimidos o estirados, sometidos a gran tensión. Si no se les da suficiente tiempo para recuperarse pueden sufrir microlesiones.
- El espacio por el que pasan nervios y otras estructuras queda muy reducido, por lo que pueden producirse atrapamientos nerviosos, como por ejemplo en el túnel carpiano de la muñeca, la zona acromial en el hombro o el espacio intervertebral en la zona lumbar.

Todas estas circunstancias hacen que aumente el riesgo de lesión, lo que se agrava si además se ejerce fuerza, se manipulan cargas o se trabaja a una frecuencia muy elevada.

## Por ello debes:

- Adoptar posturas neutras el mayor tiempo posible.
- Realizar descanso para permitir la recuperación de músculos, tendones y ligamentos.