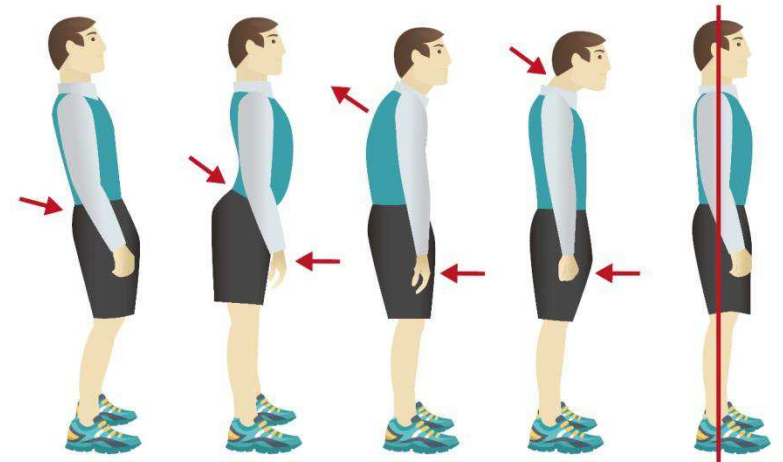


Prevención de trastornos musculoesqueléticos

Higiene Postural



De ti también depende

¿Sabías que?

La higiene postural es un conjunto de técnicas y pautas para aprender a mantener una postura correcta, especialmente en lo que a la espalda se refiere.

Tiene como objetivo prevenir o mejorar lesiones musculoesqueléticas derivadas de posturas estáticas y movimientos incorrectos, movimientos repetitivos o sobrecargas musculares.

Por ello te recomendamos

Romper viejos hábitos y patrones de movimiento inadecuados y adoptar estos nuevos (tanto en el trabajo y como en casa)

- Cuando estés de pie mantén el cuerpo alineado, con la espalda recta sin forzar y equilibra la carga entre las dos piernas, con los pies ligeramente separados. Evita los hombros caídos y echados hacia adelante. Mantén la cabeza en el plano horizontal o flexionada muy ligeramente.
- Cuando estés sentado mantén una posición de la espalda erguida natural, con los dos pies apoyados completamente en el suelo y las rodillas al mismo nivel o ligeramente por encima de las caderas. Mantén la cabeza en el plano horizontal o flexionada muy ligeramente
- Si manipulas peso, recuerda:
 - Flexiona las rodillas al recoger desde el suelo
 - Evita los giros de tronco
 - Fracciona la carga y transpórtala pegada al cuerpo
 - Reparte el peso de manera uniforme
 - Es preferible empujar que tirar
 - Utiliza las ayudas a tu alcance

Llevar a cabo ejercicios para mejorar el control de la postura

Cervical
bilateral



Cervical
lateral bajo



Cervical
general combinado



Gato



Dorsolumbar



Lumbar

