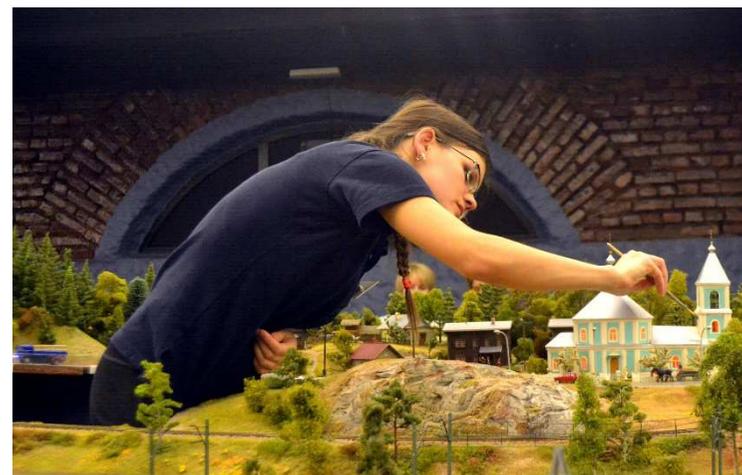


Articulación	Cómo es la postura neutra	Cómo conseguirla
 Cabeza y cuello	Erguida, mirando hacia delante o ligeramente inclinada hacia delante, alineada con el tronco	Situando el plano de visión a la altura de los ojos, frente a ellos
	Espalda	Vertical o apoyada ligeramente hacia atrás en postura sentado con apoyo lumbar
	Hombros	Relajados y con los brazos a cada lado del cuerpo
	Manos, muñecas, antebrazos	Todos alineados
	Codo	Próximo al cuerpo y doblado de 90° a 120°
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

Prevención

Posturas Forzadas



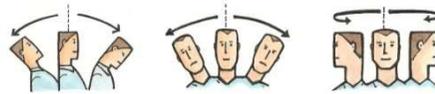
De ti también depende

¿Sabías que?

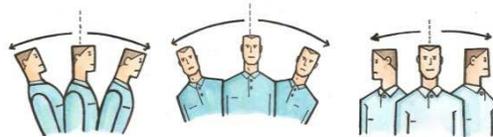
Se adoptan posturas forzadas cuando el cuerpo no está en posición natural y se provoca tensión en zonas corporales concretas. Pueden adoptarse durante unos pocos segundos o ser posturas estáticas, es decir, mantenidas durante un periodo de tiempo prolongado.

Algunas posturas forzadas son:

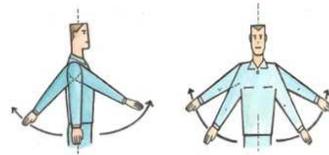
- Cabeza y cuello.
Inclinar la cabeza más de 30° hacia delante, inclinarla hacia atrás, hacia los lados o girarla.



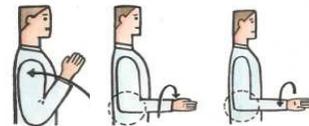
- Espalda.
Inclinarla hacia delante más de 45°, inclinarla hacia atrás, hacia los lados o girarla.



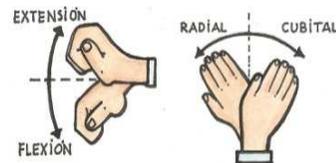
- Brazos y hombros.
Levantar los brazos más de 60° hacia delante o hacia los lados (especialmente por encima del nivel de los hombros) o echar los brazos hacia atrás.



- Codos y antebrazos.
Trabajar con el codo muy flexionado o realizar giros extremos 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.



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

Las posturas forzadas pueden provocar lesiones musculoesqueléticas

Cuando una articulación no está en posición neutra:

- Los músculos están acortados o estirados, no pueden aprovechar toda su potencia para generar fuerza y se fatigan antes.
- Se dificulta la circulación sanguínea, la sangre no puede llegar bien 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, pueden producirse atrapamientos nerviosos, como por ejemplo, en el túnel carpiano en 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

- Ser consciente de las posturas que adoptas en cada momento, procurando mantener posturas neutras el mayor tiempo posible. Comprueba si puedes reorganizar tu espacio de trabajo para que todo quede a tu alcance.
- Realizar descansos para permitir la recuperación de músculos, tendones y ligamentos.