

Hábitos generales

Realiza ejercicio físico de forma regular

Mantén horarios regulares, tanto en el sueño como en la alimentación

Organiza el tiempo adecuadamente

Come equilibradamente y evita comer entre horas

Bebe dos litros de agua al día y evita las bebidas gaseosas

Modera la ingesta de café, estimulantes, bebidas azucaradas y alcohol

Descansa

Prevención de Trastornos Musculo-esqueléticos



Las posturas forzadas, mantenidas a lo largo de un tiempo o repetidas con cierta frecuencia, los esfuerzos excesivos, o la repetición continuada de ciclos de trabajo, sin la adecuada recuperación muscular, pueden llegar a afectar al sistema músculo-esquelético.

Para contrarrestar los efectos de estas situaciones, se recomienda realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento que ayuden a un mantenimiento correcto y eficaz del sistema músculo-esquelético. Así, se reducirá la probabilidad de aparición de afecciones musculares y tendinosas, tales como contracturas, tendinitis, sobrecargas musculares.

Calentamiento

Prepara al organismo para la actividad que se va a realizar. Funciona como una bomba muscular permitiendo una mejor circulación sanguínea y retorno venoso, con lo que se consigue disminuir la sensación de cansancio.

- Calentar antes de iniciar cualquier actividad.
- Intercalar los ejercicios a lo largo de la jornada.
- Realizar los ejercicios con movimientos suaves y poca tensión.
- Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio.

Ejercicios recomendados



Estiramiento

Favorece la recuperación de la musculatura, disminuyendo la tensión acumulada por la actividad realizada.

Son ejercicios que consisten en someter al músculo a un estiramiento, para conseguir una correcta flexibilidad y así un movimiento adecuado.

- Espalda recta
- Comenzamos a estirar de forma suave y progresiva notando cierto grado de tensión. Siempre hay que respetar la regla del NO DOLOR.
- Mantener el estiramiento unos 10 segundos.
- Nunca estirar a golpes ni realizar rebotes.
- Realizar 5 repeticiones de cada ejercicio
- Realizarlos periódicamente

Ejercicios recomendados



Si existen lesiones agudas en alguna de las zonas comprometidas en los ejercicios, se recomienda realizarlos con mucha precaución o incluso no realizarlos hasta que remita la inflamación. Si existen dudas a la hora de realización de algún ejercicio, consulte a su médico o fisioterapeuta.