



POSTURAS FORZADAS

Entendemos por Postura forzada todas aquellas que comprenden las posiciones del cuerpo fijas o restringidas, las posturas que sobrecargan los músculos y los tendones, las posturas que cargan las articulaciones de una manera asimétrica, y las posturas que producen carga estática en la musculatura.

Se pueden dar por: Equipos mal diseñados, superficies y sillas inadecuadas, excesivo tiempo de pie o sentado, alcanzar objetos alejados, provocando a la larga daños a la salud.

Medidas Preventivas

- Planifica las necesidades de la tarea: Adapta el puesto, busca medios auxiliares, elige las herramientas adecuadas, etc.
- Adapta la altura al puesto de trabajo
- Evita el trabajo por debajo de los codos o por encima de los hombros.
- Busca el equilibrio entre las exigencias de la tarea y una postura correcta.

Consejos Útiles

- Alternar, actividades, tareas y posturas.
- Establecer pausas de descanso.
- Los objetos habituales de trabajo deberán estar al alcance.
- La altura de la mesa o área de trabajo debe estar al nivel de codos, antebrazos y manos. Con las muñecas en la posición más recta posible.
- Realiza estiramientos para evitar lesiones

¡¡EVITA ESTAS POSTURAS!!

