

Consejos para una buena postura

De pie

Debe mantenerse los hombros a la misma altura y los pies ligeramente separados.

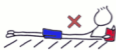


Para llegar a un lugar alto, se recomienda utilizar un taburete.

Se aconseja dormir de lado o boca arriba. Debe evitarse dormir boca abajo. Debe utilizarse una almohada de medida adecuada para que la columna esté recta a nivel cervical.



En la cama



Boca arriba, es necesario colocar una almohada debajo de las rodillas. Para salir de la cama hay que ponerse de lado y mientras se bajan las piernas de la cama debe incorporarse el tronco con la ayuda del brazo hasta quedar sentado en la cama.

Manipulación de cargas

Repartir el peso para poder mantener una postura equilibrada.



Acercar el peso al cuerpo para controlarlo mejor.



Para mover objetos, es mejor empujarlos con los pies separados, uno delante del otro, y aprovechar la fuerza del peso del cuerpo.

Sentados

Silla

Los pies deben tocar suelo. Las rodillas tienen que estar en un ángulo de 90°. La espalda tiene que tocar el respaldo del asiento.



Suelo

Es necesario cambiar a menudo de posición. Las correctas en el suelo son: de rodillas, en cuclillas y en la postura del indio.



Ordenador

En una mesa: La pantalla debe estar situada, a una distancia mínima de 40 cm y a la altura de los ojos. El teclado debe estar situado de forma que los hombros estén relajados.

En otras superficies: debe utilizarse siempre algún apoyo o adaptador que permita tener la pantalla y el teclado bien situados.



Agacharse

Hay dos formas de agacharse correctamente:

1 Doblar las rodillas, las dos a la vez o doblar una rodilla mientras la otra se apoya en el suelo.

2 Bascular una pierna (hay que apoyarse en un lugar seguro con una mano).



Rotaciones del tronco

Deben evitarse de forma brusca o repetida las rotaciones del tronco. Para manipular un objeto o hablar con una persona es necesario situarse de frente, tanto si se está de pie como sentado..



Además hay que :

- Mantener el peso corporal adecuado.
- Practicar regularmente actividad física.
- Calentar la musculatura antes de cualquier actividad física.

Fuente: Eva Martínez del Barrio
Imma Campabadal Cabanes.
Equipo ADAPTA

