

PAUTAS ERGONÓMICAS PARA LA MEJORA POSTURAL.

LA ERGONOMÍA nos enseña a realizar todo tipo de actividades del modo más seguro, para prevenir lesiones o daños.

LA POSTURA NEUTRA de una articulación es aquella que está comprendida dentro de los ángulos de confort y que se puede mantener sin riesgo de fatiga.

Adoptar esta postura permite:

- Realizar una mayor fuerza y actuar con rapidez.
- Reducir o eliminar los esfuerzos en los tendones.
- Facilitar la circulación sanguínea y favorecer la recuperación de la fatiga.

RECOMENDACIONES:

GENERALES:

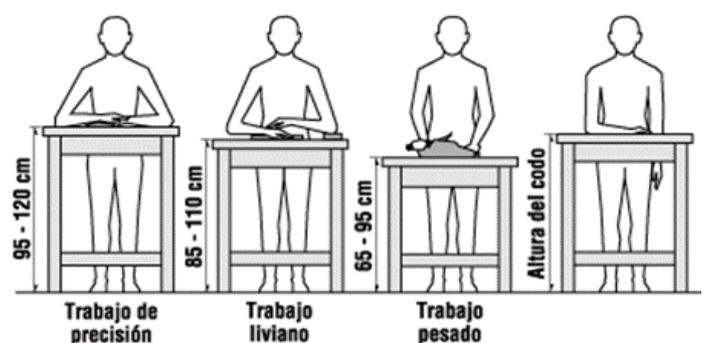
- Evitar esfuerzos innecesarios
- Evitar posturas forzadas
- Evitar posturas que fuercen los sistemas articulares
- Evitar los trabajos excesivamente repetitivos
- Alternar movilidad e inmovilidad
- Correcta visibilidad y adecuada disposición de los elementos de trabajo

MANOS Y MUÑECAS



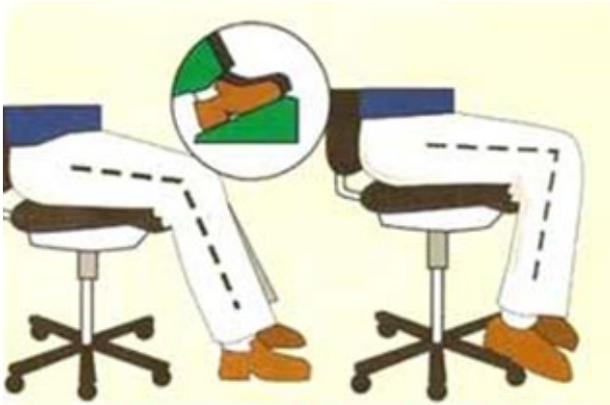
- Reducir posturas dañinas
- Reducir la tasa de repetición
- Reducir esfuerzos excesivos
- Reducir trauma externo

HOMBROS Y BRAZOS.



- Evitar trabajos por encima del hombro.
- Reducir tiempo de carga
- Adecuar la altura al trabajo realizado

EXTREMIDADES INFERIORES



- Reducir posturas forzadas de piernas
- Reducir tareas a ras de suelo
- Realizar pausas y estiramientos

ESPALDA/CUELLO



- Evitar inclinación o torsión del cuello y tronco.
- Limitar el tiempo de inclinación del cuello hacia delante
- Realizar pausas y estiramientos

POSTURA SENTADO



- Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- Nivelar la mesa a la altura de los codos.
- Adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo.
- Cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas

POSTURA DE PIE



- Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.
- Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.
- Utilizar un reposapiés portátil o fijo