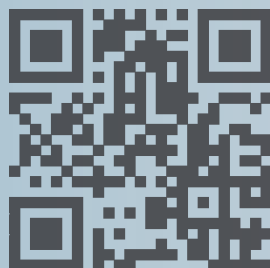




Visita la nostra pàgina web



Sobretot, persones.

C. Ferrer i Guàrdia, 9-11
08328 Alella (Barcelona)
Tel. 93 555 19 94



Higiene Postural

Prevenió de
Riscos Laborals

QUÈ PROVOCA RISCOS?

Postures incorrectes:

- Postures estàtiques prolongades (assegut, dret)
- Postures forçades (tronc encorbat, girat, braços elevats)
- Moviments repetitius del coll o tronc

Manipulació de càrregues:

- Pes i volum excessiu
- Mala alçada o freqüència de manipulació

Altres factors:

- L'estrès afavoreix tensions i contractures

CONSEQÜÈNCIES

- Dolor lumbar i cervical
- Contractures musculars
- Fatiga
- Lesions (tendinitis, lumbàlgia)
- Menor rendiment laboral

PREVENCIÓ

Coneix la teva postura

Observa't al mirall, comprova espatlles i malucs i observa si estàs ben posicionat.

Ergonomia

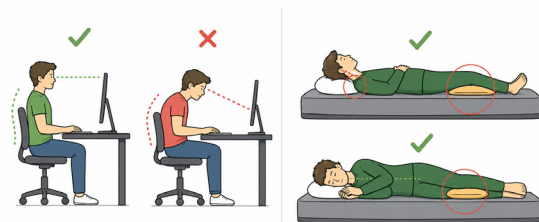
Ajusta cadira i pantalla i comprova que tinguis una bona il·luminació.

Pauses actives i estiraments

Fes una petita pausa cada 45-60 minuts i estira i canvia de postura quan puguis.

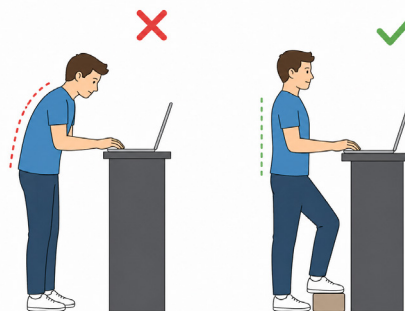
BONES PRÀCTIQUES

Seure



Dormir

Bipedestació



Assegut:

- Esquena recta i recolzada
- Peus a terra
- Pantalla a l'alçada dels ulls

Dret:

- Reparteix el pes
- Evita bloquejar genolls

Càrregues:

- Flexiona genolls
- Càrrega a prop del cos
- Evita girs

BONES PRÀCTIQUES

Aixecar pes



Tasques de neteja

