

# EDUCACIÓ POSTURAL

La postura i el moviment vinculats a l'activitat en els llocs de treball són aspectes a tenir en compte a l'hora de prevenir trastorns musculoesquelètics a l'àmbit laboral.

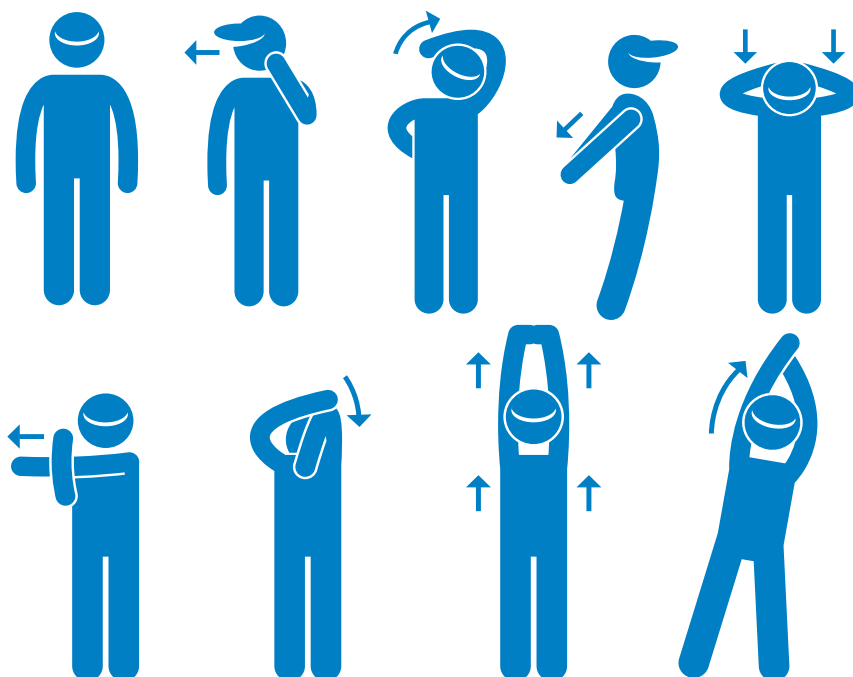
La aparició d'aquests trastorns que alteren determinades estructures corporals com ara músculs, articulacions, tendons i lligaments està en relació no solament amb la realització de la feina mateixa sinó també amb la manera com es fa.

## CONSELLS PER CORREGIR POSTURES I PRÀCTIQUES INCORRECTES I ALLEUGERIR LES TENSIONS MUSCULARS A LA FEINA

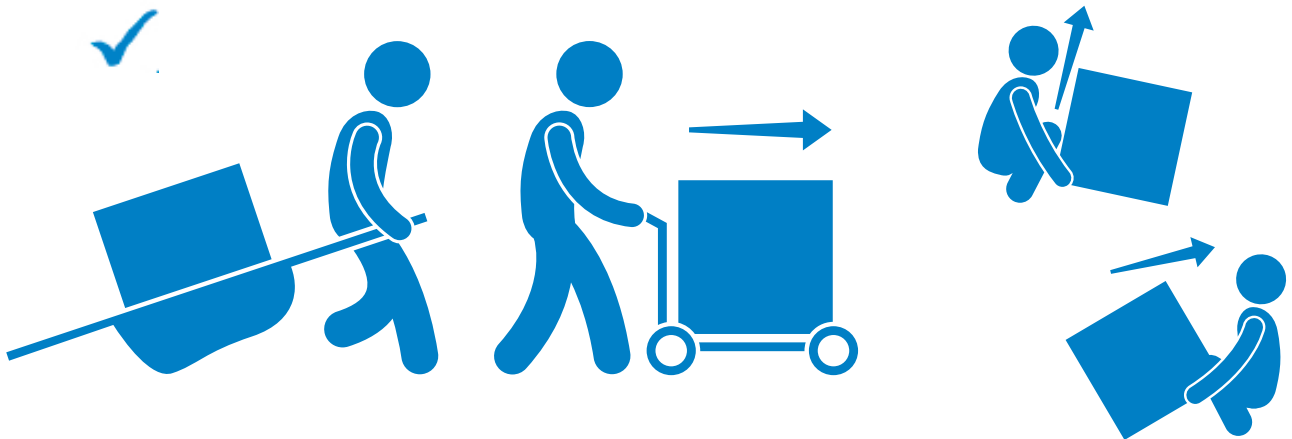
Adopteu una postura ergonòmica a la cadira, asseieu-vos correctament.



Si treballeu assegut feu estiraments com els que figuren a continuació: millorareu el to i la flexibilitat muscular i us sentireu millor. Eviteu una postura estàtica perllongada; no estigueu més de dues hores seguides assegut, canvieu de posició i aneu a estirar les cames de tant en tant.

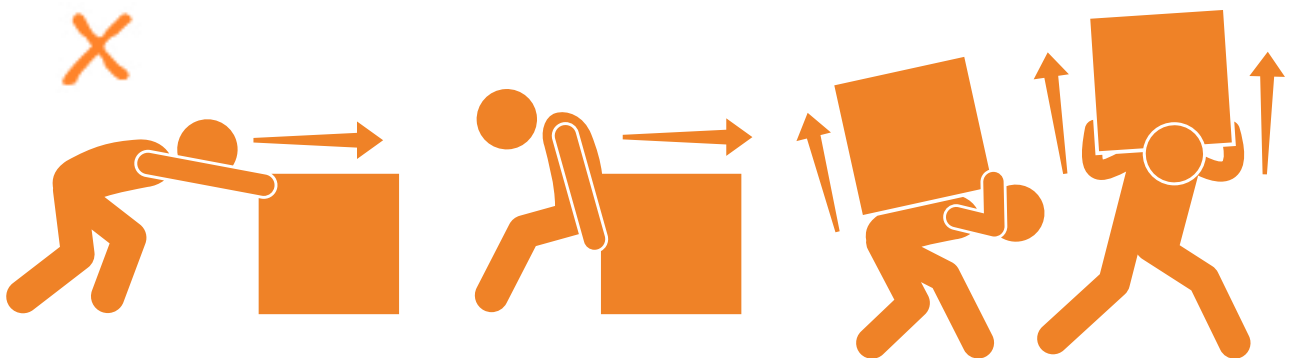


Si manipuleu càrregues, és important utilitzar mitjans auxiliars o limitar el pes i el volum de les càrregues manipulades en les postures de força.



Una bona manera per fer-ho és flexionar les cames, posar l'esquena recta i evitar les hiperflexions i les torsions de tronc.

Eviteu les postures o estiraments forçats.



És important que realitzeu pauses compensatòries que minimitzin els efectes dels moviments repetitius

Si treballeu amb un ordinador, tingueu en compte les postures correctes quant al ratolí i el teclat.

## Recordeu



Cal que incorporeu hàbits saludables a la vostra vida diària, personal i laboral: activitat física, descans reparador, alimentació saludable, benestar emocional.



Cal fer pauses actives cada 2 hores si la vostra feina és sedentària.