

SALUD POSTURAL

GUÍA DE EJERCICIOS PARA:

- Movimientos repetitivos en miembros superiores
- Sobrecarga en la zona de espalda





- Los problemas musculoesqueléticos originados por movimientos repetitivos en miembros superiores pueden causar patologías como el síndrome del túnel carpiano (que provoca dolor, hormigueo y adormecimiento de parte de la mano), la tendinitis y la tenosinovitis (que origina dolor y puede llegar a impedir el movimiento). Los factores de riesgo que hay que considerar son: el mantenimiento de posturas forzadas de muñeca o de hombros; la aplicación de una fuerza manual excesiva; ciclos de trabajo muy repetidos que dan lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares y tiempos de descanso insuficientes.
- En la zona de la espalda, los problemas musculoesqueléticos más frecuentes son originados por sobreesfuerzos y posturas forzadas. Las causas que los provocan pueden ser: la aplicación de fuerzas de gran intensidad, manipulación de objetos pesados, posturas forzadas inadecuadas y esfuerzos musculares estáticos, además de factores individuales, ambientales y organizativos.
- Para prevenir dolores es importante que realices ejercicios y estiramientos. Los expertos recomiendan un calentamiento previo al inicio de la jornada y estiramientos al llegar a destino.
- Practica los ejercicios que te ayudarán a cuidar de tu salud, realizando 10 repeticiones de cada uno.

➤ *Para evitar el dolor de cuello y espalda hay que adoptar una postura correcta, realizar cambios posturales y hacer ejercicio de manera continuada.*

1 EXTENSIÓN-FLEXIÓN CERVICAL

Realizar extensión de la cabeza (mirar hacia arriba) y flexión (mirar hacia abajo). Parar unos segundos y repetir.



2 ROTACIÓN CERVICAL

Girar la cabeza lateralmente hacia un lado y hacia el otro. Parar unos segundos y repetir.



3 INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL

Inclinar la cabeza lateralmente hacia un hombro y hacia el otro. Parar unos segundos y repetir.



4 ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE

Girar la cabeza lateralmente con la barbilla levantada hacia un lado y hacia el otro. Parar unos segundos y repetir.



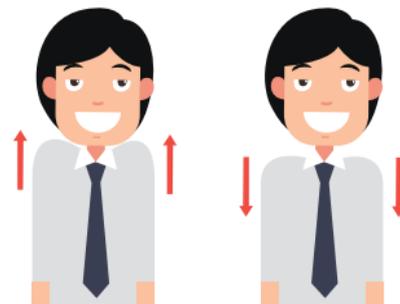
5 CÍRCULOS CON LA CABEZA

Girar la cabeza lentamente para completar un círculo, a derecha y a izquierda. Parar unos segundos y repetir.



6 ELEVACIÓN – DESCENSO ESCAPULAR

Elevar y bajar los hombros. Parar unos segundos y repetir.



7 CÍRCULOS DE HOMBROS

Dibujar círculos con los hombros primero hacia delante y luego hacia atrás. Parar unos segundos y repetir.



1 ESTIRAMIENTO FLEXOR-EXTENSOR DE LA MUÑECA

Mover las manos flexionando las muñecas hacia arriba, volver a la posición neutra. A continuación mover las manos extendiendo las muñecas hacia abajo, y volver a la posición neutra.



2 ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES DE LOS DEDOS

Cerrar los puños con fuerza, flexionar las muñecas hacia abajo con el puño cerrado todo lo que se pueda y volver a la posición neutra de muñecas.



3 RELAJACIÓN

Tras realizar los ejercicios 10 veces, dejar los brazos relajados a lo largo del cuerpo y mantener durante unos segundos.



1 ESTIRAMIENTO ZONA ESCAPULAR

Con los brazos extendidos frontalmente, entrelazar los dedos, girar las palmas hacia fuera y estirar durante unos 15 segundos.



2 ESTIRAMIENTO DORSAL

Hacer este mismo ejercicio con los brazos en alto.



3 TONIFICACIÓN ZONA ESCAPULAR

Con los dedos entrelazados detrás de la cabeza, intentar aproximar los omóplatos suavemente y aguantar unos 15 segundos.



MANEJO MANUAL DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS

La técnica segura de levantamiento de pesos es:

- Situar el peso cerca del cuerpo.
- Mantener la espalda recta.
- No doblar la espalda mientras se levanta el peso.
- Usar los músculos de las piernas, muslos y brazos.

Para cargas superiores a 25 kg (15 para mujeres) se utilizarán medios auxiliares.



EVITA POSTURAS INCÓMODAS

Realiza las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de la mano y procura mantener, en lo posible, la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.

PRACTICA UN EJERCICIO FÍSICO MODERADO DE FORMA HABITUAL

Para mantener el tono muscular y prevenir trastornos músculo-esqueléticos.





UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

