

HIGIENE POSTURAL

LEVANTAR COSAS PESADAS

Columna recta
abdominales contrainclados
piernas flexionadas
levantarse utilizando piernas y caderas
objeto cerca del cuerpo



FORMA DE DORMIR



No dormir boca abajo
Dormir de lado
Al dormir boca arriba colocar una almohada bajo las rodillas
Dormir en posición fetal

TRABAJAR SENTADO

Usar una silla ergonómica
Antebrazos y brazos a 90° o un poco más
Codos pegados al cuerpo
Pies pegados al suelo o sobre un reposapiés



POSTURA EN BIPEDESTACIÓN



No permanecer en la misma postura durante periodos prolongados
Debe mantenerse los hombros a la misma altura y los pies ligeramente separados

TAREAS DOMESTICAS

Mantener la espalda erguida
Evitar flexiones de cuello excesivas
Mover los brazos y no el tronco
Utilizar el peso corporal para reducir el esfuerzo

