

POSTURA EN POSICIÓN DE SENTADO/A

A posición sentada considérase cando os membros inferiores forman un ángulo máis ou menos recto, a columna vertebral está recta e a cabeza mirando á fronte.

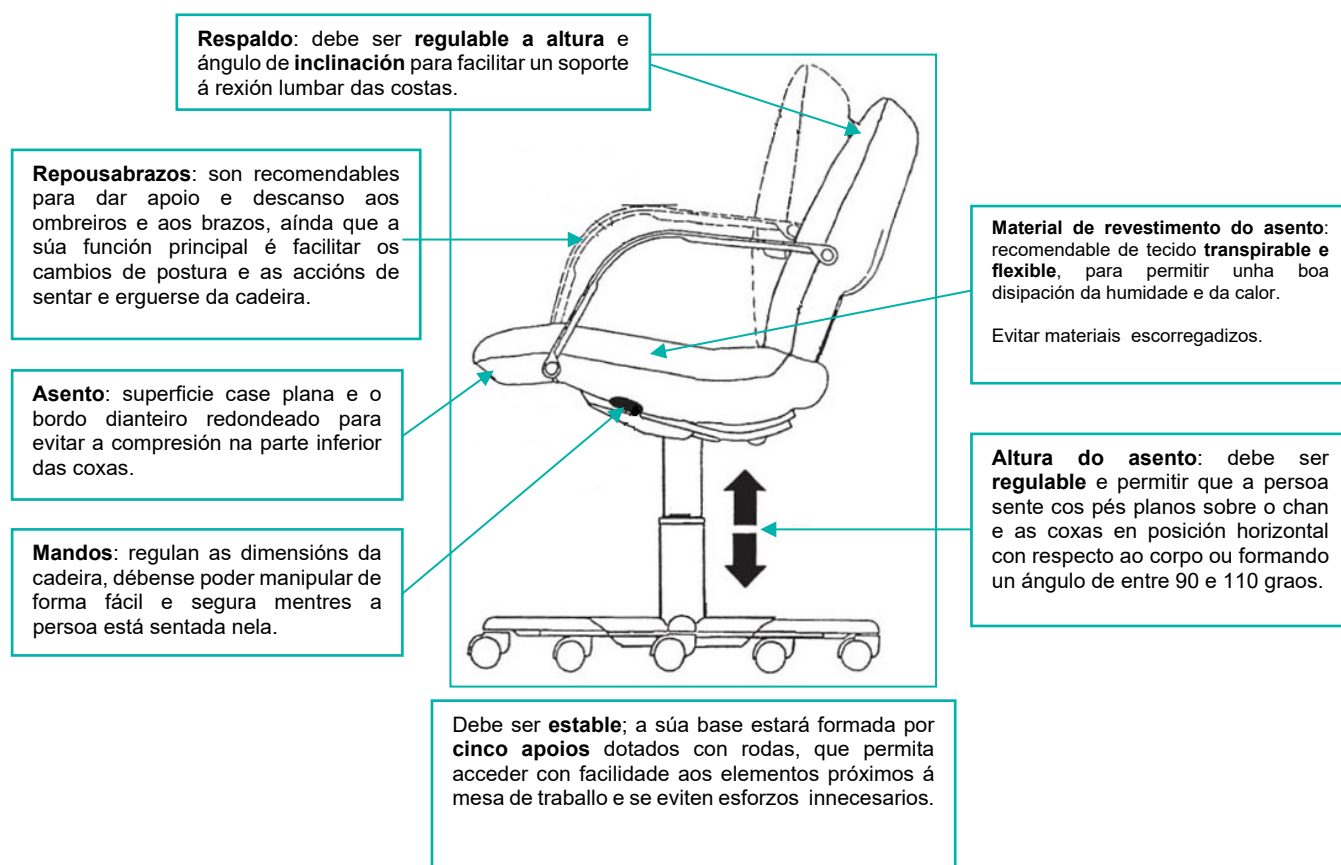
Actualmente, a maior parte do día pasámola sentados, con pouca actividade. Longos períodos de tempo sentado/a causan problemas de alto risco na nosa columna. Os problemas preséntanse a longo prazo, non inmediatamente. As consecuencias de manter unha postura de traballo sentada inadecuada son molestias cervicais, abdominais, trastornos na zona lumbar das costas e alteracións do sistema circulatorio e nervioso que afectan, principalmente, ás pernas.

TRABALLO SENTADO/A



MEDIDAS DE HIXIENE POSTURAL

- Manter unha correcta posición de traballo que permita que o tronco estea erguido fronte ao plano de traballo e o máis preto posible deste, que formará un ángulo cos codos e os xeonllos de ao redor dos 90 graos. A cabeza e o pescozo deben estar o máis rectos posible.
- Favorecer a alternancia ou o cambio de tarefas e establecer pausas periódicas que permitan recuperar as tensións e descansar.
- A cadeira de traballo deberá cumprir:



- O uso de repousapés permite o axuste correcto de cadeira-mesa cando a altura da mesa non é regulable. Deberá ser de altura e inclinación axustables e as súas superficies antieskorregadizas. Será necesario no caso de que o usuario non apoie ben os pés no chan.
- O plano de traballo débese situar tendo en conta as características da tarefa. A altura da superficie de traballo debe estar aproximadamente á altura dos codos.