

Una postura estática mantenida durante mucho tiempo en posición de sentado, puede ocasionar problemas en la columna vertebral, dolores cervicales y, en ocasiones, insuficiencia arterial periférica.

Acostúmbrate a realizar estos ejercicios periódicamente y esto te ayudará a evitar dolores.

Las máquinas son las únicas que empiezan a trabajar en frío y paran en seco, nosotros no somos máquinas.

SEMİ

SERVICIO DE PREVENCIÓN
C/ Manzanares, 4—28005 MADRID

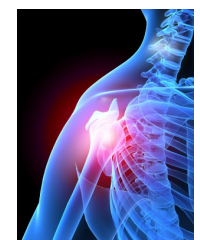
Teléfono: 91-701-77-00 (Exts. 228, 234, 230)
Fax: 91-548-87-99

SEMİES

Acostúmbrate

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



La vida sedentaria y el trabajo con ordenadores producen fatiga postural y visual, siendo los músculos, ligamentos y columna vertebral las partes más afectadas.

Acostúmbrate a realizar la siguiente serie de ejercicios en base a la zona del cuerpo más expuesta. Puedes realizarlos cuando te sea posible y lo consideres oportuno.

EJERCICIO Nº 1

Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás. Luego, bajar la barbilla hasta el pecho (como si dijese: ...Sí!).



EJERCICIO Nº 2

Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda (como si negaras: ...NO, NO...).



EJERCICIO Nº 3

Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda (como si dudara: ...QUIZÁS...).



EJERCICIO Nº 4

Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo. Bajar los hombros (como si no supieras: ...NO SÉ...).



EJERCICIO Nº 5

Sentados, colocar las manos en la nuca y con la espalda recta.



EJERCICIO Nº 6

En la misma posición que el ejercicio anterior, apunte hacia arriba un codo y luego el otro.



EJERCICIO Nº 7

Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa.



EJERCICIO Nº 8

De pie, colocar los brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro. Dirigir al máximo los codos hacia atrás. Vuelta a la posición de partida.

