

Disposición/Estiramientos/Carga

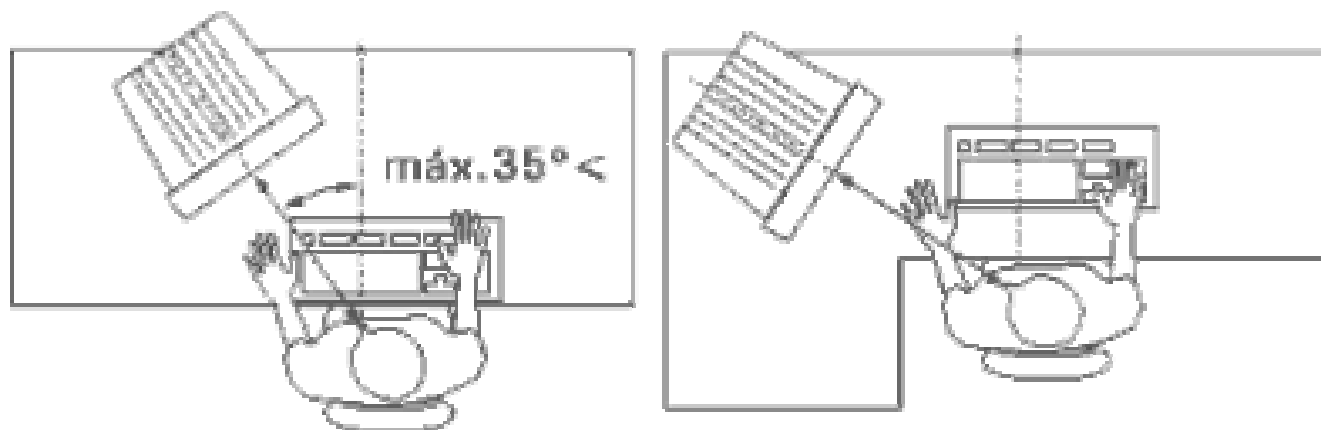
Prevención Riesgos **L.I.D.** Dpto. Escultura

Prof: Moisés Mañas



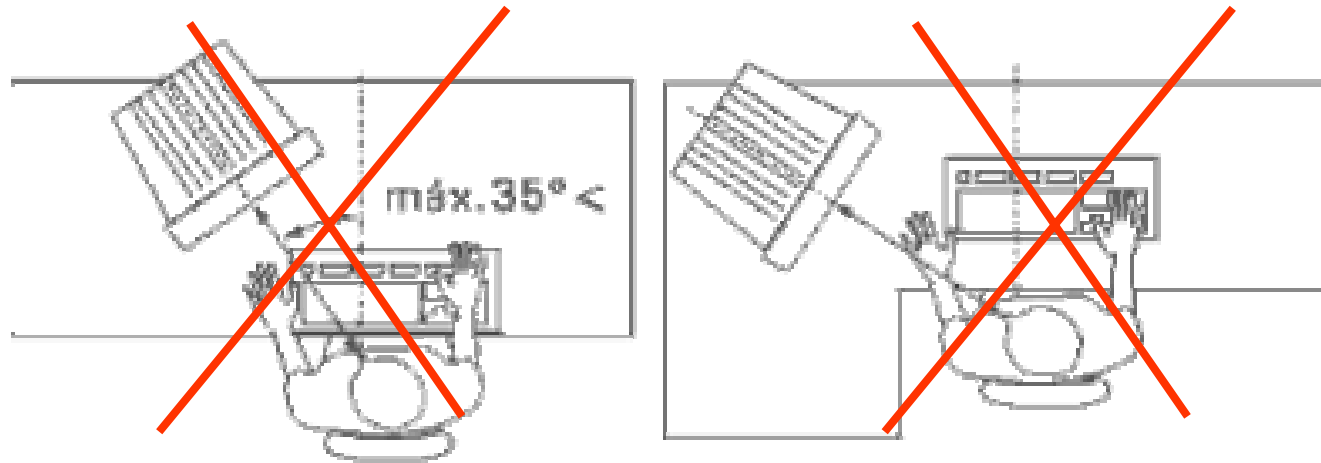
Disposición de los elementos de trabajo sobre la superficie de la mesa

1



Disposición de los elementos de trabajo sobre la superficie de la mesa

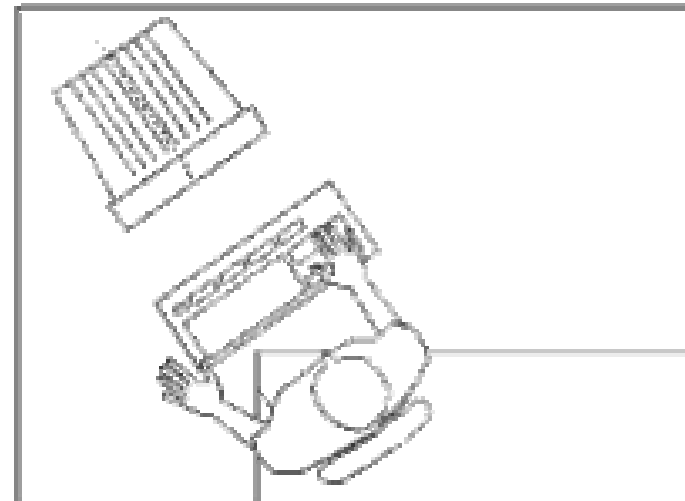
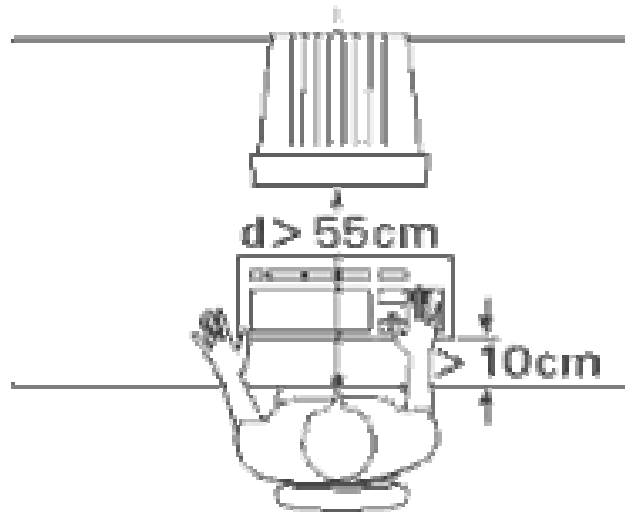
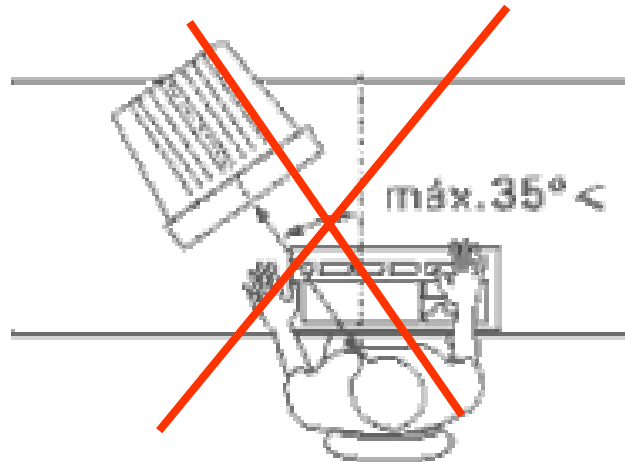
1



EVITAR GIROS, ANGULO SIEMPRE MENOR DE 35 °

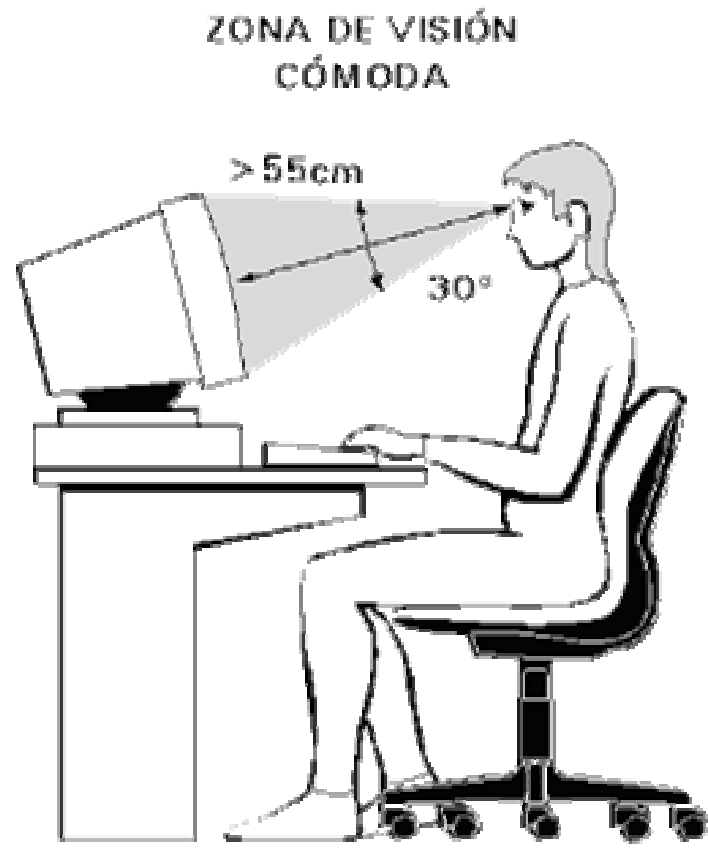
Disposición de los elementos de trabajo sobre la superficie de la mesa

1



Posición correcta de la pantalla

2



Estiramientos

Si eres de los que pasan horas y horas sentado ante el ordenador trabajando sin parar y quieres hacer algo para contrarrestar los efectos negativos de las posiciones fijas.

Los sencillos estiramientos que proponemos a continuación podrás realizarlo desde tu mesa de trabajo y te ayudarán a sentirte mucho mejor.

Estirarse es un ejercicio suave, tranquilo y relajante

Tabla realizada por Nicolás Fernández

Estiramientos

La forma correcta de estirarse

- Hay que respirar con regularidad.
- Relájate.
- Concéntrate en los músculos y articulaciones que va a estirar.
- Siente el estiramiento.
- No debe existir dolor.

Tabla realizada por Nicolás Fernández

EJERCICIO Nº 1

Hombros, brazos, muñecas y cuello.



Entrelaza los dedos y entonces estira los brazos hacia delante.

Las palmas de las manos deben de estar hacia fuera.

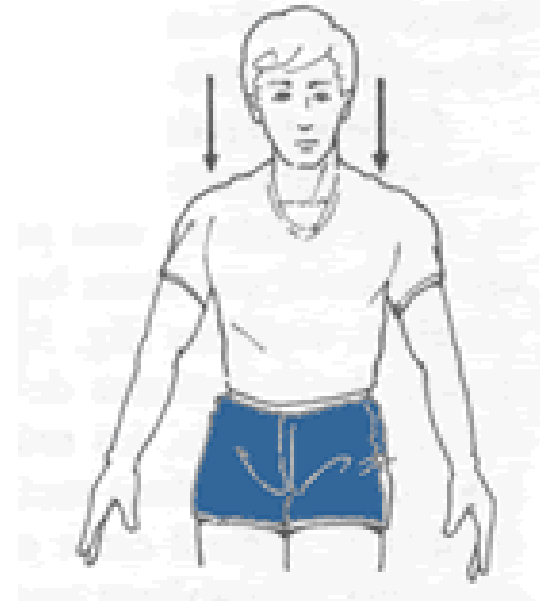
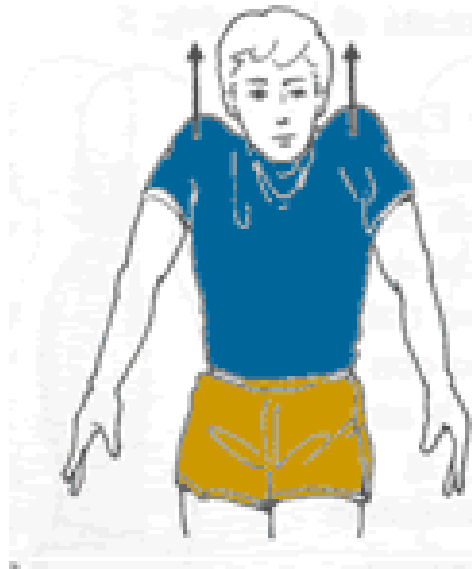
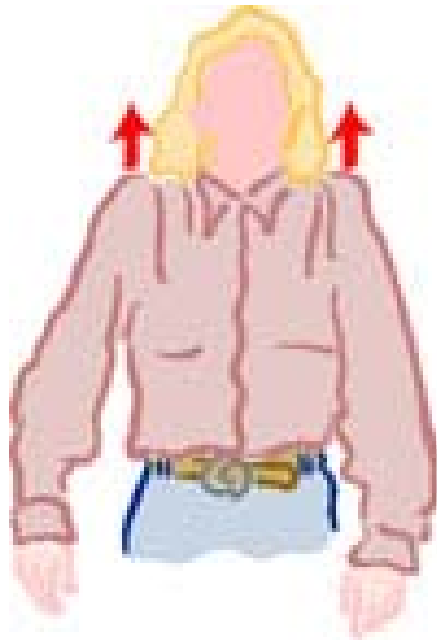


Siente el estiramiento en tus brazos y en la parte posterior de tu espalda.

Mantener durante 10 segundos (dos veces).

EJERCICIO Nº 2

Hombros y cuello. .



Levanta la parte superior de los hombros , hasta sentir una ligera tensión en cuello y hombros.

Aguanta de 3-5 segundos, ahora relaja los hombros hacia abajo hasta la posición normal. (2 veces)

EJERCICIO Nº 2

Hombros y cuello.



Después , llevando ambas manos detrás de la espalda, sujete la muñeca izquierda con la mano derecha. Mientras inclina la cabeza hacia arriba y hacia la derecha, estire la mano izquierda con la mano derecha. Mantenga esta posición durante 10 segundos y repítalo 3 veces.

Luego trate el hombro derecho de la misma forma.

EJERCICIO Nº 3

Cara y mandíbula.



Alza las cejas y abre bien los ojos.

Mantén la cabeza abajo y el cuello relajado.

Aguanta 5 segundos. (2 veces)

EJERCICIO Nº 4

Hombros, espalda, brazos y manos.



Entrelaza los dedos, gira las palmas por encima de tu cabeza, a la vez que estiras los brazos.

Piensa en alargar tus brazos a medida que sientas el estiramiento en tus brazos y los laterales superiores de tu caja torácica.

Aguanta 10-15 segundos. (2 veces)

EJERCICIO Nº 5

Aumentar el riego sanguíneo.

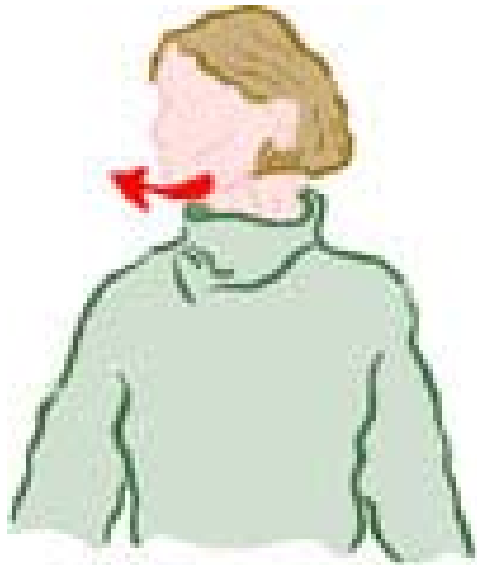


Sacude brazos y manos a los lados del cuerpo durante 10-12 segundos.

Mantén tu mandíbula relajada y deja que los hombros vayan colgando a medida que te sacudes la tensión.

EJERCICIO Nº 6

Parte lateral del cuello.



Sacude brazos y manos a los lados del cuerpo durante 10-12 segundos.

Mantén tu mandíbula relajada y deja que los hombros vayan colgando a medida que te sacudes la tensión.

EJERCICIO Nº 7

Hombros, pecho y parte superior de la escápula.



Con los dedos entrelazados tras la cabeza, mantén los codos estirados hacia el exterior con la parte superior del cuerpo erguida.

Empuja tus omoplatos uno contra el otro para crear una sensación de tensión en la parte superior de tu espalda.

Aguanta durante 5 segundos, y después relájate.

EJERCICIO Nº 8

Cuello.



Sentado o de pie deja que los brazos cuelguen a los lados.

Inclina la cabeza lateralmente, hacia un lado y después al otro.

Hombros relajados y caídos durante el estiramiento.

Aguanta 5 segundos en cada lado.

EJERCICIO Nº 9

Cuello y parte superior de los hombros.



Con tu mano derecha, tira suavemente de tu brazo izquierdo hacia abajo, cruzándolo por detrás de tu espalda.

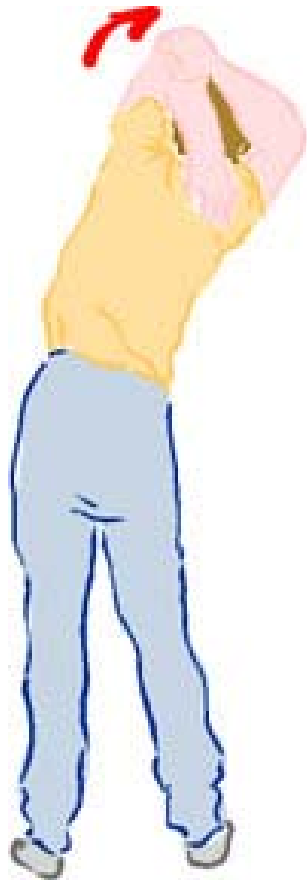
Inclina tu cabeza lateralmente hacia el hombro derecho.

Aguanta 10 segundos.

Repítelo con el otro lado.

EJERCICIO Nº 10

Tríceps, hombros y músculos intercostales.



Coge tu codo derecho con tu mano izquierda.

Tira suavemente de tu codo hacia detrás de tu cabeza hasta sentir una cómoda tensión de estiramiento en el hombro o zona posterior del brazo (tríceps).

Aguanta 10 segundos.

Hazlo con ambos lados.

EJERCICIO Nº 11

Estira glúteos, zona inferior de la espalda y el cuello.



1. Coloca una pierna encima de la otra (derecha sobre izquierda).
2. Apoya la mano izquierda en la región exterior de tu pierna derecha.
3. Debes ejercer cierta presión tirando hacia el lado izquierdo.
4. El tronco debe girar al lado contrario.
5. Tu cuello debe permanecer erecto y girar en el mismo sentido que el tronco.
6. Debes aguantar entre 10 y 15 segundos (con ambos lados).
7. Es necesario que respires mientras realizas el estiramiento.

EJERCICIO N° 12

Glúteos, zona inferior de la espalda y cuello.



Coloca la pierna derecha sobre la izquierda (ver imagen).

Apoyando la mano izquierda en la región exterior de la pierna derecha, ejerce presión tirando hacia el lado izquierdo.

El tronco debe girar hacia el lado contrario y el cuello debe permanecer erecto y girar en el mismo sentido que el tronco.

Mantener durante 10 ó 15 segundos y luego repetir con el lado contrario.

Es necesario que respires mientras realizas el estiramiento.

EJERCICIO N° 13

Pectorales y espalda.



Coloca las manos justo encima de los glúteos (zona lumbar).

Dirigiendo los codos hacia atrás, extiende ligeramente el tronco.
Aguanta entre 10 y 15 segundos. (Realizar este ejercicio 2 veces)

Es necesario que respires mientras realizas el estiramiento.

EJERCICIO N° 14

Toda la espalda.



Flexiona el tronco y déjalo caer encima de tus rodillas.

Mantén la cabeza abajo y el cuello relajado.

Aguanta 10- 20 segundos. (2 veces)

Ayúdate con los brazos al reincorporarte.

EJERCICIO N° 14

Toda la espalda.



Flexiona el tronco y déjalo caer encima de tus rodillas.

Mantén la cabeza abajo y el cuello relajado.

Aguanta 10- 20 segundos. (2 veces)

Ayúdate con los brazos al reincorporarte.

Lumbalgia:



Lumbalgia:

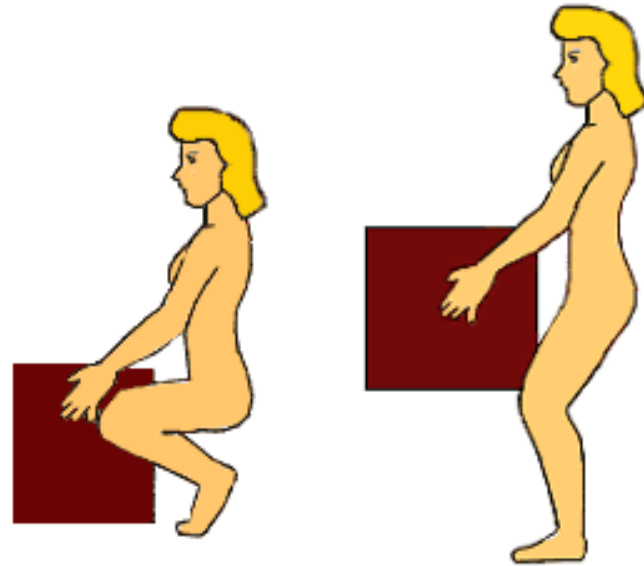


Manipulación de dispositivos y elementos
En tiempos prolongados

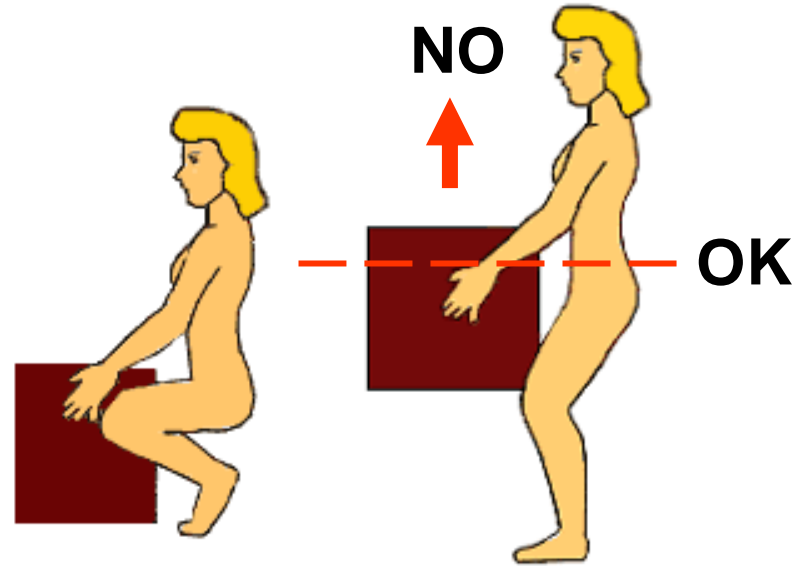


Malos hábitos en la posición
de trabajo

Lumbalgia: Cargas



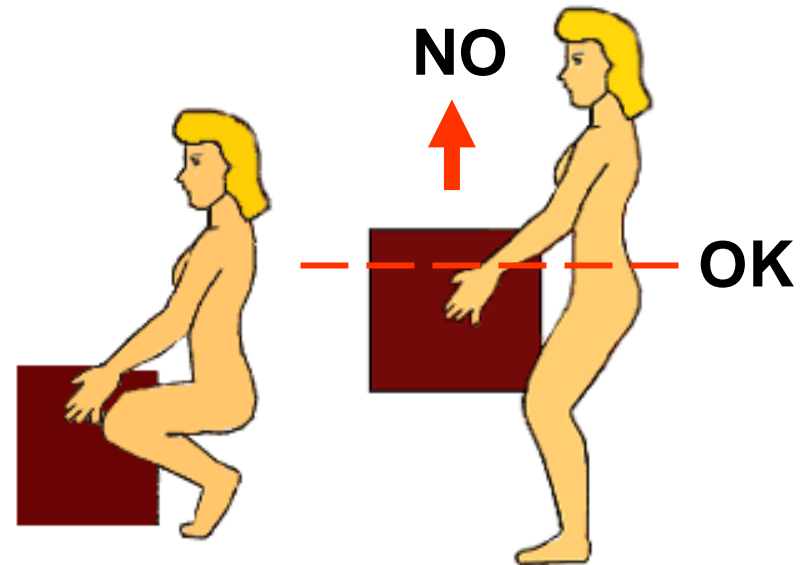
Lumbalgia: Cargas



Lumbalgia: Cargas

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese **más de 3 kg** puede entrañar un **potencial riesgo dorsolumbar no tolerable**, ya que a pesar de ser una carga bastante ligera, **si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables**

(alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.,) podría generar un riesgo.



Cargas:

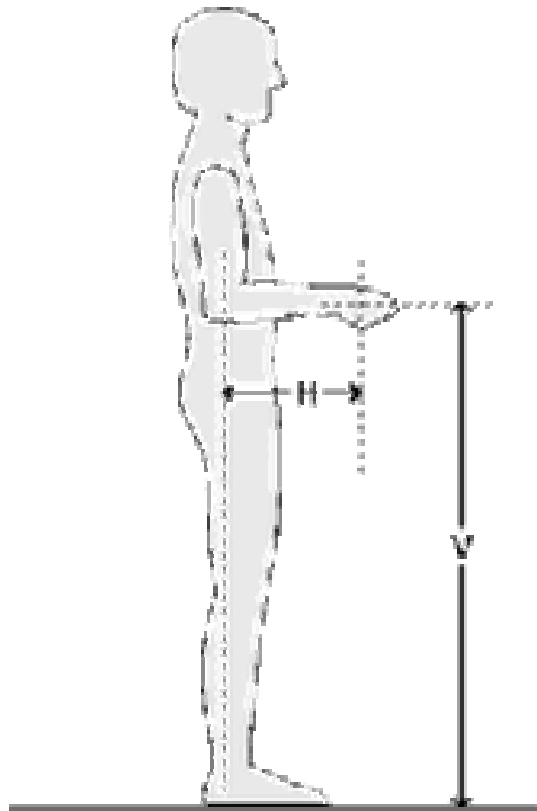


Figura 1 - Distancia horizontal (H) y distancia vertical (V).

Peso teórico recomendado

19 Kg

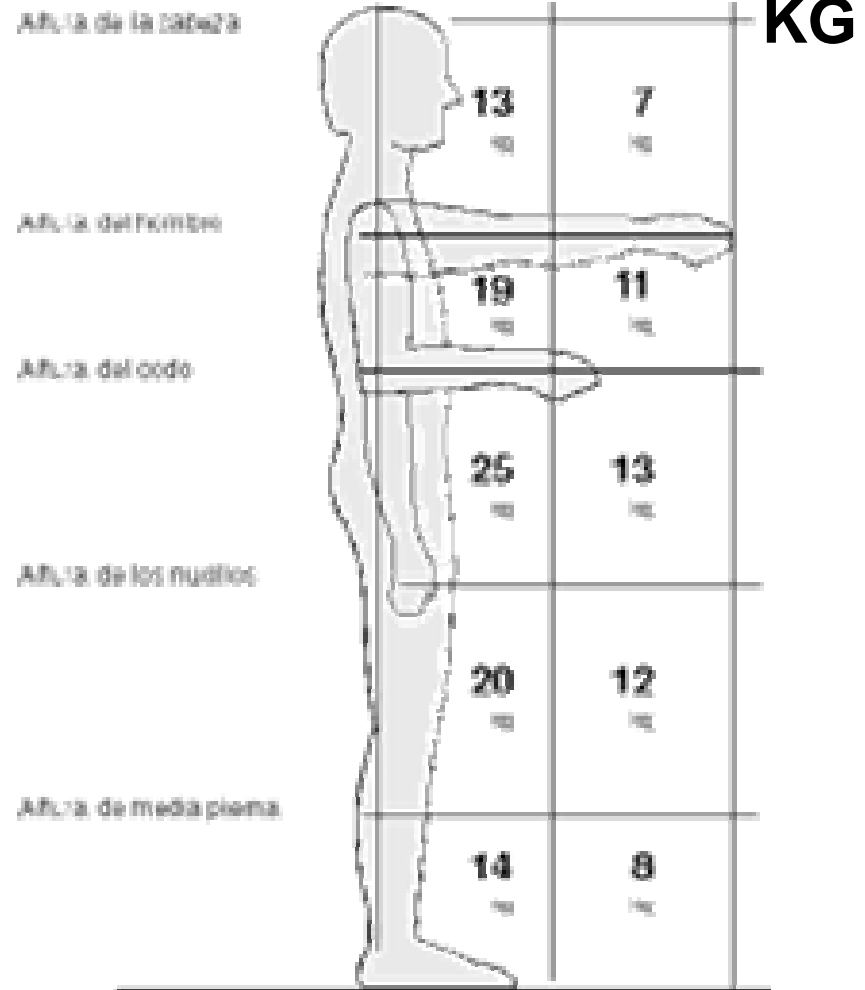


Figura 2 - Peso teórico recomendado en función de la zona de manipulación

Lumbalgia:



1 2 3 4

Lumbalgia:



Apoyar los pies firmemente

Separar los pies a una distancia aproximada de 50 cm uno de otro

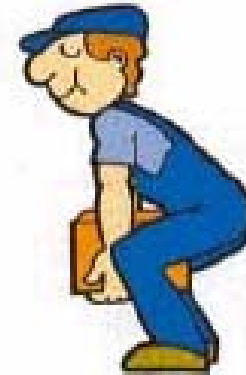


Lumbalgia:



Doblar las caderas y las rodillas para coger la carga bien pegada al cuerpo

Mantener la espalda recta
y utilizar la fuerza de las piernas



Si la carga es demasiado pesada o voluminosa, **utilizar** la ayuda de medios mecánicos o alzarla entre varias personas.

Lumbalgia:

Tabla IV. Condiciones de manejo de cargas en función de su peso.

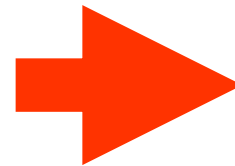
CONDICIONES DE MANEJO	PESO MÁXIMO (Kg)
En general	25
Población que requiere mayor protección	15
Trabajadores entrenados	40

Cargas:

+ de 19 kg

Peso teórico recomendado

19 Kg



OK

TU ESPALDA DECIDE POR TI

