DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

ÁREA DE RECURSOS HUMANOS Y RÉGIMEN INTERIOR
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Cuide su espalda

Campaña de Prevención de Trastornos Músculo-esqueléticos en el entorno de la oficina

Si tiene un trabajo que requiere pasarse muchas horas sentado, haga una breve pausa cada hora y practique los ejercicios siguientes que le ayudarán a evitar la rigidez y la aparición del dolor del espalda.
Si sufre algún problema médico previo, consúltelo antes con su médico.

Programa de ejercicios

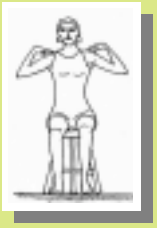


Figura 1

Figura 2

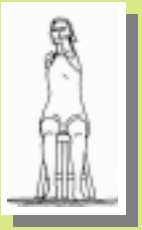


Figura 3

- Siéntate en tu silla de la oficina o en un asiento duro con las manos sobre los hombros.
- Gira el cuerpo todo lo que puedas hacía la izquierda y después hacia la derecha en un movimiento de balanceo.
- Mantén la cabeza recta mirando hacia delante para no forzar el cuello.
- Balancéate de izquierda a derecha veinte veces.

Figura 4

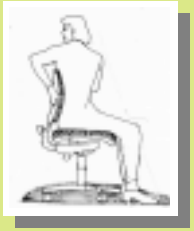


Figura 5

Figura 6

Figura 7

- Siéntate en la silla de tu despacho e inclínate aplicando todo tu peso sobre la nalga izquierda (6), luego traslada el peso sobre la nalga derecha (7). Mantén los hombros nivelados.
- Balancéate de izquierda a derecha 20 veces.

Figura 8

Figura 9

Figura 10

Figura 11

- Siéntate en la silla de tu oficina y dobla el cuerpo hacia abajo hasta tocar el suelo entre tus pies.
- Ve de arriba a abajo 10 veces.

Figura 12

Figura 13

Figura 14

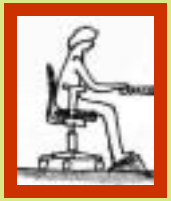
Figura 15

- Sentado en la silla, hunde hacia delante la espalda tanto como puedas (14) y luego cúrvala hacía atrás (15).
- Realiza este movimiento hacia delante y hacia atrás arqueando la espalda diez veces.

- Este ejercicio puede realizarse de pie, sentado y tumbado.
- En una primera posición el abdomen está flojo y forma una protuberancia incluso en una persona delgada.
- Contraiga el abdomen, intente aplanar la espalda y meter hacia adentro la pared abdominal.
- Manténgalo contraído durante veinte segundos mientras cuenta en voz alta.
- Puede practicar este ejercicio mientras habla por teléfono y al final logrará mantenerlo sin esfuerzo durante periodos de tiempo más largos.
- La espalda suele doler al tener que estar largo tiempo

Si aprecias tu espalda, adopta habitualmente buenas posturas.

- Siéntate así en la silla:



No así

- Siéntate en tu coche así :

No así

- Lleva las compras así:

No así

ÁREA DE RECURSOS HUMANOS Y RÉGIMEN INTERIOR
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

C/ Felipe checa 23. (06071). BADAJOZ
Tlf: 924212460 / 924212553
Correo-e: prevención@dip-badajoz.es Fax: 924263054

Folleto de divulgación e información sobre prevención de trastornos músculo-esqueléticos.
Realizado por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Diputación Provincial de Badajoz,
Eduardo García Romero (TSPRL Ergonomía y Psicosociología Aplicada). Año 2002.
Contenidos del libro "Espalda sin dolor". de Elizabeth Sharp. Editorial Paidos Ibérica.