

Consejos para una buena postura

Mientras haces actividad

De pie

Se debe mantener los hombros a la misma altura y los pies ligeramente separados. Para llegar a un lugar alto, se recomienda utilizar un taburete.

Manipulación de cargas

Reparte el peso para mantener una postura equilibrada.

Lleva el peso cerca del cuerpo para controlarlo mejor.

Para mover objetos, es mejor empujarlos y aprovechar la fuerza del peso del cuerpo.

Rotaciones del tronco

Evita hacerlas de forma brusca o repetida. Para manipular un objeto o hablar con una persona hay que situarse de frente.



Agachado

Hay dos formas de agacharse correctamente:

- 1 Doblar las rodillas, las dos a la vez o doblar una rodilla mientras la otra se apoya en el suelo.
- 2 Bascular una pierna (hay que apoyarse en un lugar seguro con una mano).

Recuerda que también se debe: mantener el peso corporal adecuado y practicar actividad física de forma regular calentando la musculatura previamente.



Infermera
virtual.com

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFÈRMERS I INFÈRMERS
BARCELONA