

Consells per a una bona postura

Dempeus

Cal mantenir les espatlles a la mateixa alçada i els peus lleugerament separats.

Per arribar a un lloc alt, es recomana utilitzar un tamboret



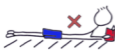
S'aconsella dormir de costat o panxa enlaire.

S'ha d'evitar dormir de bocaterrosa.

S'ha d'utilitzar un coixí de mida adequada perquè la columna estigui recta a nivell cervical.



Al llit



Panxa enlaire, cal col·locar un coixí a sota dels genolls
Per sortir del llit cal posar-se de costat i mentre es baixen les cames del llit incorporar el tronc amb l'ajuda del braç fins quedar-se assegut al llit.

Manipulació de càrregues

Repartir el pes per poder mantenir una postura equilibrada.

Portar el pes a prop del cos per controlar-lo millor.



Per moure objectes, és millor empènyer-los amb els peus separats, un davant de l'altre, i aprofitar la força del pes del cos.

Asseguts

Cadira

Els peus han de tocar a terra.
Els genolls han d'estar en un angle de 90°. L'esquena ha de tocar el respaldar del seient.



Ordinador

En una taula: La pantalla ha d'estar situada, a una distància mínima de 40 cm i a l'alçada dels ulls. El teclat ha d'estar situat de forma que les espatlles estiguin relaxades.

En altres superfícies: sempre s'haurà d'utilitzar algun suport o adaptador que permeti tenir la pantalla i el teclat ben situats.



Terra

Cal canviar sovint de posició. Les correctes a terra són: de genolls, a la gatzoneta i amb la postura de l'indi.



Ajupir-se

Hi ha dues formes d'ajupir-se correctament:

1 Doblegar els genolls, els dos alhora o doblegar un genoll mentre l'altre es recolza a terra.

2 Bascular una cama (cal recolzar-se en un lloc segur amb una mà).



Rotacions del tronc

Cal evitar fer de forma brusca o repetida les rotacions del tronc. Per manipular un objecte o parlar amb una persona cal situar-s'hi de cara, tant si s'està dempeus com assegut.



A més cal :

- Mantenir el pes corporal adequat.
- Practicar regularment activitat física.
- Escalfar la musculatura abans de qualsevol activitat física.

Font: Eva Martínez del Barrio
Imma Campabadal Cabanes.
Equip ADAPTA

