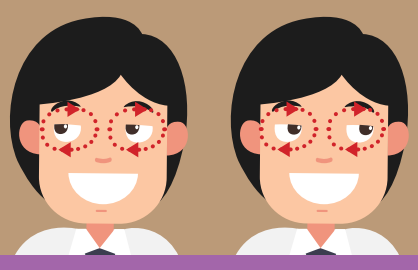
Salud postural

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 267

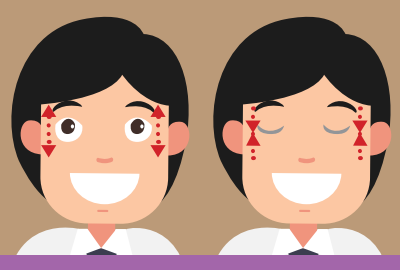
Los trastornos musculoesqueléticos constituyen el problema de salud laboral más frecuente y afectan a trabajadores de todos los sectores de actividad.
Realizar diferentes ejercicios ayuda a reducir la fatiga física, mental y visual, el estrés y prevenir trastornos musculoesqueléticos.

DESCANSA TUS OJOS

Sin mover la cabeza, mantén los hombros y la mandíbula relajados.



Mueve tus ojos en todas las direcciones: hacia arriba, abajo, a los lados y en círculos.



Abre bien los ojos y luego ciérralos con fuerza.

Calienta tus manos frotando las palmas entre sí y tapa los ojos con ellas, descansando la cabeza.

DESTENSA TU CUELLO Y HOMBROS

Moviliza suavemente el cuello en todas direcciones: gira hacia los lados, baja la barbilla al pecho y también hacia cada axila, manteniendo unos segundos cada posición.

Apoya una mano sobre otra y estira los brazos hacia delante. Repite estirando por encima de la cabeza.

Dibuja círculos amplios con los hombros, lentamente y con los brazos relajados.

RELAJA TU ESPALDA

Deja caer la cabeza y luego flexiona la columna lentamente hacia delante. Sube despacio apoyando una vértebra cada vez en la pared y finalmente la cabeza. Trata de apoyar la zona lumbar por completo contra la pared contrayendo el abdomen y los glúteos.

Ponte unos segundos en cuclillas, agarrado a un soporte. Procura no levantar los talones.

ALIVIA TUS MANOS Y MUÑECAS

Cierra tus manos lo más fuerte que puedas y luego ábrelas por completo.

Mueve las manos flexionando las muñecas hacia arriba. A continuación extiende las muñecas hacia abajo, y vuelve a la posición neutra.

EMPRESA UNIÓN DE MUTUAS SALUDABLE

Línea asistencial 24 h
900 100 692

nuestra red asistencial en
www.uniondemutuas.es