

# Salut postural



Els trastorns musculoesquelètics constitueixen el problema de salut laboral més freqüent i afecten a treballadors de tots els sectors de l'activitat.

Realitzar diferents exercicis ajuda a reduir la fatiga física, mental i visual, l'estrès i prevenir trastorns musculoesquelètics.

## DESCANSA ELS ULLS Sense moure el cap, mantén els múscles i la mandíbula relaxats.



Mou els ulls en totes les direccions: cap amunt, cap a baix, cap a tots dos costats i fent cercles.



Obri bé els ulls i després tanca'ls amb força.



Calfa't les mans fregant els palmells i tapa't els ulls amb elles, tot descansant el cap.



## DESTENSA EL COLL I MUSCLES



Mou suaument el coll en totes les direccions: gira'l cap a tots dos costats, abaixa la barbeta cap al pit i també cap a cada aixella, mantenint uns segons cada posició.

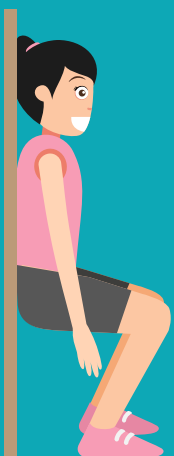


Recolza una mà sobre una altra i estira els braços cap a davant. Repeteix estirant-los per sobre del cap.



Dibuixa cercles amplis amb els múscles, lentament i amb els braços relaxats.

## RELAXA L'ESQUENA



Deixa caure el cap i després flexiona la columna lentament cap a davant. Puja-la a poc a poc recolzant una vèrtebra cada vegada en la paret i finalment el cap.

Tracta de recolzar la zona lumbar per complet contra la paret contraient l'abdomen i els glutis.



Posa't uns segons a la gatzoneta, agafat a un suport. Procura no alçar els talons.

## ALLEUJA LES MANS I ELS CANELLS



Tanca les mans el més fort que pugues i després obri-les per complet.



Mou les mans flexionant els canells cap amunt. A continuació estén els canells cap avall, i torna a la posició neutra.