Escuela de Espalda
Trabajo estático de pie

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

CONSEJOS

- Mantén la vista al frente y la espalda recta en la medida de lo posible.
- Debes poder aproximarte al plano de trabajo manteniendo el tronco erguido; por ello es necesario que en la parte inferior del banco o mesa de trabajo exista un hueco por el que entren los pies.
- Intenta que los codos estén cerca del cuerpo.
- Alterna el peso sobre uno y otro pie, apoyándolos sobre una banqueta.
- La altura del plano de trabajo, en general, estará al nivel de los codos, pero puede variar según las características de la tarea. Un trabajo que exija esfuerzo físico necesitará una mesa baja. Un trabajo de precisión será más cómodo en un plano alto, más cerca de la altura de la vista.
- Trabaja siempre con la muñeca en posición neutra, alineando la mano con el antebrazo.

01 **Postura correcta**

02 **Trabajo que exige precisión**

03 **Trabajo que no exige esfuerzo importante**

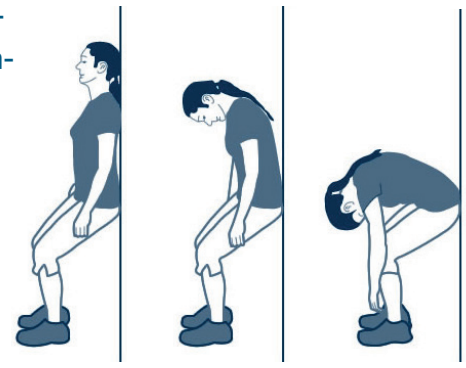
04 **Trabajo que exige esfuerzo físico**

EJERCICIOS

01 FLEXIÓN SECUENCIAL DE LA COLUMNA

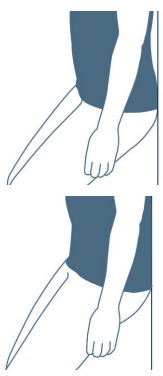
Colócate de pie con la espalda apoyada en la pared, los pies un poco adelantados y las rodillas ligeramente flexionadas.

Deja caer la cabeza, y luego flexiona la columna, despegándola poco a poco de la pared. Mantén los brazos relajados. Sube apoyando vértebra a vértebra sobre la pared, lo último la cabeza.



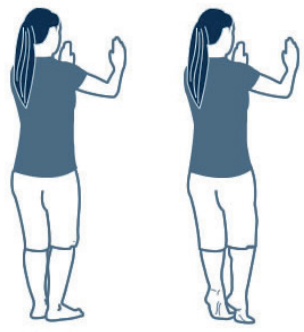
02 BÁSCULA PÉLVICA DE PIE

Colócate de pie con la espalda apoyada en la pared, los pies un poco adelantados y las rodillas ligeramente flexionadas. Recoge el abdomen, aprieta los glúteos e intenta apoyar la zona lumbar contra la pared. Mantén la postura 5 segundos y relaja.



03 ELEVACIÓN DE LOS TALONES

Colócate de pie apoyando las manos en una pared. Ponte de puntillas con las rodillas estiradas. Mantén la postura 5 segundos y baja despacio.

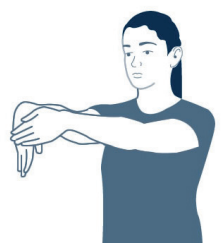


04 ESTIRAMIENTO DE LOS FLEXORES DE LA MUÑECA Y DEDOS

Estira el brazo hacia delante con la palma de la mano hacia arriba. Con la otra mano tira de los dedos hacia ti extendiendo la muñeca. Mantén la postura 15 segundos respirando normal y relaja.

05 ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES DE LA MUÑECA Y DEDOS

Estira el brazo hacia delante con la palma de la mano hacia abajo. Con la otra mano tira de los nudillos hacia ti flexionando la muñeca. Mantén la postura 15 segundos respirando normal y relaja.



GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2019

Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil