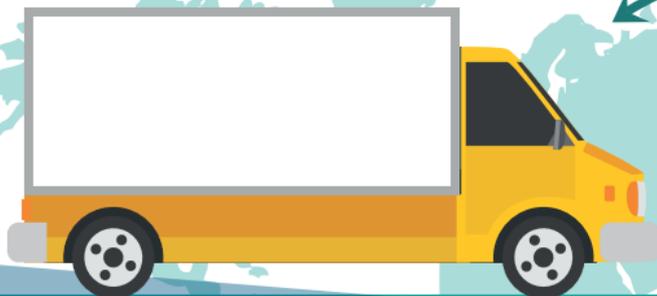


SALUD POSTURAL AL VOLANTE

GUÍA DE EJERCICIOS PARA CONDUCTORES





- ¿Alguna vez has sentido molestias en la espalda o el cuello? El elevado número de horas que deben pasar los agentes comerciales al volante, puede llevar a adoptar posturas forzadas y, con el tiempo, originar dolencias.
- Para prevenir dolores es importante que realices ejercicios y estiramientos. Los expertos recomiendan un calentamiento previo al inicio de la jornada y estiramientos al llegar a destino.
- Practica los ejercicios que te ayudarán a cuidar de tu salud, realizando 10 repeticiones de cada uno.

➤ *Para evitar el dolor de cuello y espalda hay que adoptar una postura correcta, realizar cambios posturales y hacer ejercicio de manera continuada.*

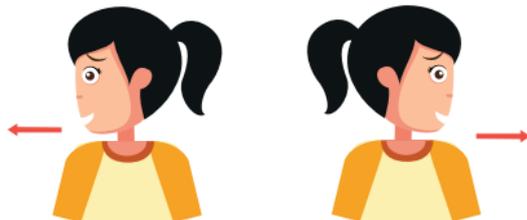
1 EXTENSIÓN-FLEXIÓN CERVICAL

Realizar extensión de la cabeza (mirar hacia arriba) y flexión (mirar hacia abajo). Parar unos segundos y repetir.



2 ROTACIÓN CERVICAL

Girar la cabeza lateralmente hacia un lado y hacia el otro. Parar unos segundos y repetir.



3 INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL

Inclinar la cabeza lateralmente hacia un hombro y hacia el otro. Parar unos segundos y repetir.



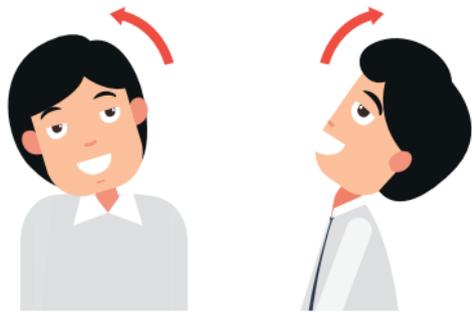
4 ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE

Girar la cabeza lateralmente con la barbilla levantada hacia un lado y hacia el otro. Parar unos segundos y repetir.



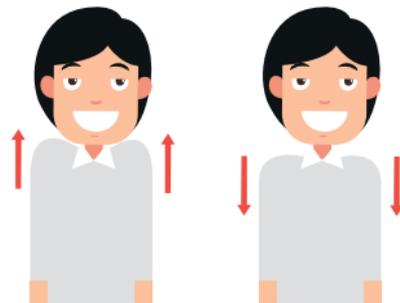
5 CÍRCULOS CON LA CABEZA

Girar la cabeza lentamente para completar un círculo, a derecha y a izquierda. Parar unos segundos y repetir.



6 ELEVACIÓN – DESCENSO ESCAPULAR

Elevar y bajar los hombros. Parar unos segundos y repetir.



7 CÍRCULOS DE HOMBROS

Dibujar círculos con los hombros primero hacia delante y luego hacia atrás. Parar unos segundos y repetir.



1 ESTIRAMIENTO ZONA ESCAPULAR

Con los brazos extendidos frontalmente, entrelazar los dedos, girar las palmas hacia fuera y estirar durante unos 15 segundos.



2 ESTIRAMIENTO DORSAL

Hacer este mismo ejercicio con los brazos en alto.



3 TONIFICACIÓN ZONA ESCAPULAR

Con los dedos entrelazados detrás de la cabeza, intentar aproximar los omóplatos suavemente y aguantar unos 15 segundos.



4 RELAJACIÓN ESPALDA

Inclinarse hacia delante y aguantar en esta posición unos 40 segundos.



MANEJO MANUAL DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS



La técnica segura de levantamiento de pesos es:

- Situar el peso cerca del cuerpo.
- Mantener la espalda recta.
- No doblar la espalda mientras se levanta el peso.
- Usar los músculos de las piernas, muslos y brazos.



Para cargas superiores a 25 kg (15 para mujeres) se utilizarán medios auxiliares.

1 ESTIRAMIENTO FLEXOR-EXTENSOR DE LA MUÑECA

Mover las manos flexionando las muñecas hacia arriba, volver a la posición neutra. A continuación mover las manos extendiendo las muñecas hacia abajo, y volver a la posición neutra.



2 ESTIRAMIENTO DE LOS EXTENSORES DE LOS DEDOS

Cerrar los puños con fuerza, flexionar las muñecas hacia abajo con el puño cerrado todo lo que se pueda y volver a la posición neutra de muñecas.



3 RELAJACIÓN

Tras realizar los ejercicios 10 veces, dejar los brazos relajados a lo largo del cuerpo y mantener durante unos segundos.



RECOMENDACIONES

AL SUBIR Y BAJAR DE LA CABINA DE UN CAMIÓN:

- Utilizar siempre los asideros que se encuentran en el montante de la puerta, nunca usar el volante como agarradero para subir o bajar.
- Subir y bajar del camión utilizando todos los peldaños y mirando frontalmente a la cabina en todo momento.
- No saltar al suelo desde la cabina al bajar, ni utilizar las llantas de las ruedas para subir.
- Antes de bajar de la cabina, comprobar que el suelo que se va a pisar, no presenta irregularidades (bordillos, desniveles, tierra, ...).
- Revisar el estado de los peldaños, que no se encuentren sucios de barro, polvo, grasa, etc. y que no estén deteriorados. También se ha de revisar periódicamente el estado de los asideros y estribos.
- Si en el terreno se ha formado barro o se encuentra sucio de cualquier sustancia, limpiar el calzado antes de utilizar los peldaños.
- El suelo de la cabina también debe estar limpio de grasa, barro, objetos sueltos, etc.
- No se permanecerá en la cabina durante la carga o descarga del camión.





UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

www.uniondemutuas.es



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2019



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

