



Colmena

Seguros

HIGIENE POSTURAL

Proveedor Aplicando SSYT

HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO



HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

HIGIENE POSTURAL = Prevenir los dolores de espalda



Reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias.

ANATOMIA Y FUNCIONAMIENTO DE LA COLUMNA VERTEBRAL

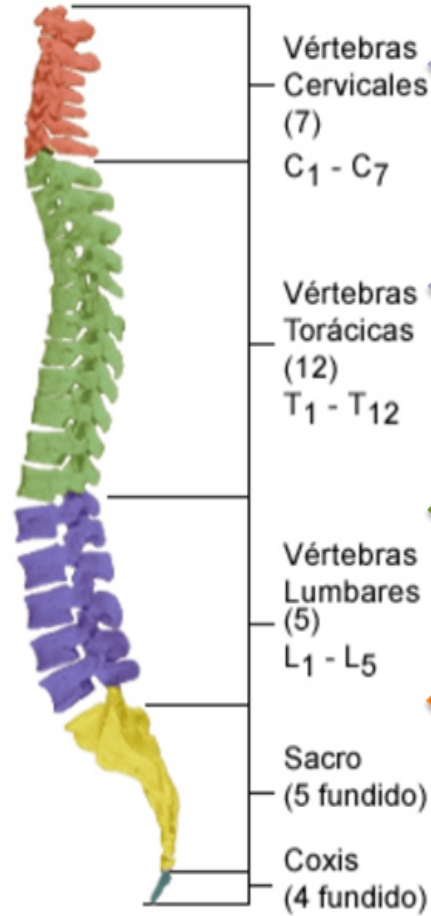


Compuesta por:
*33 vértebras.
*Disco intervertebral
*Tejidos blandos (músculos, ligamentos).



Funciones :
Soporte.
Movimientos.
Protección

Columna Vertebral

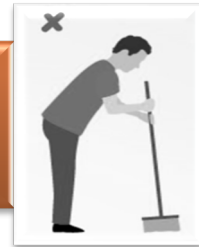


- Es la zona con mayor movilidad de la columna vertebral
- Previene la flexión o la extensión excesiva, forman en conjunto a las costillas la caja torácica, protegiendo los órganos vitales.
- Es la zona de mayor movilidad a nivel de la columna y la que más peso tiene que soportar de la columna vertebral
- Son vértebras soldadas, sin movimiento entre ellas y sin disco.

HIGIENE POSTURAL

En general, la **Columna** sufre principalmente:

Cuando nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentado o acostado.



Cuando adoptamos determinadas posturas que aumentan sus curvas fisiológicas.

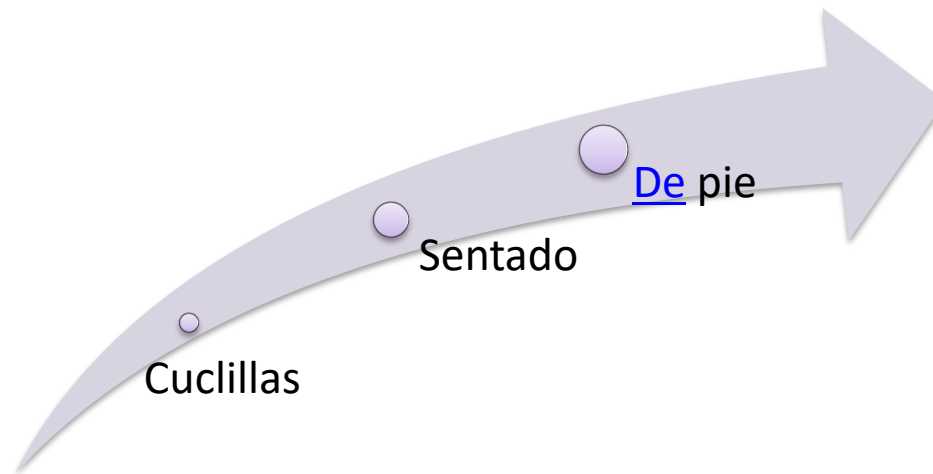
Cuando realizamos grandes esfuerzos, o pequeños, pero muy repetidos.



Cuando realizamos movimientos bruscos o adoptamos posturas muy forzadas.

HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

Fuentes generadoras de Peligro Biomecánico por mala higiene postural



HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

Tensión constante en músculos de Equilibrio (Extensores de tronco)

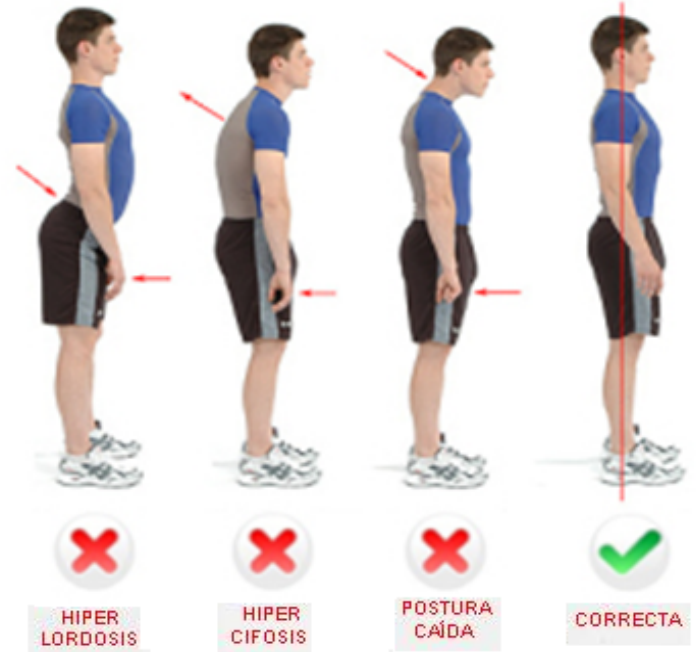
Produce sobrecarga en MMII y músculos Espalda



Inconveniente estancamiento circulatorio MMII

Disminuye habilidad en trabajos de precisión

Postura De Pie (Bipedestación)



HIGIENE POSTURAL EN EL TRABAJO

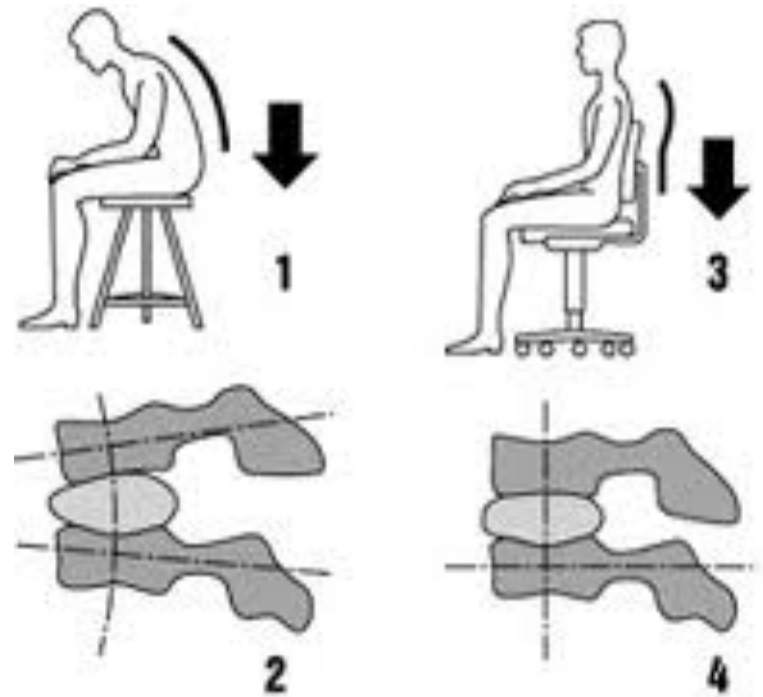
Recomendaciones Postura De Pie



HIGIENE POSTURAL

En esta posición el gasto energético, la demanda circulatoria y el trabajo muscular estático va a ser menor.

Postura Sedente



HIGIENE POSTURAL

Recomendaciones para mantener una postura correcta al estar sentado



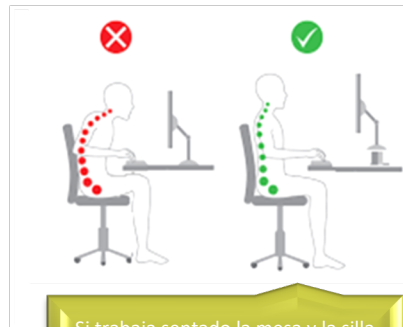
Nuestra espalda y cuello deben mantenerse rectos y alineados. Además, los pies deben estar correctamente apoyados en el suelo.



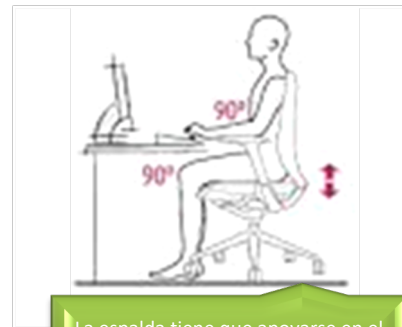
Un truco es sentarnos lo más atrás posible y apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla.



Siempre hay que mantener una altura adecuada entre el escritorio y la silla. Y evitar sillas que sean blandas o no tengan respaldo.



Si trabaja sentado la mesa y la silla deben tener una altura correcta para mantener la columna relajada y recta



La espalda tiene que apoyarse en el respaldo de la silla y los brazos y piernas deben formar ángulos de 90

HIGIENE POSTURAL

Postura Cucullas

La sociedad moderna ha eliminado la necesidad de ponerse en cucullas en la vida cotidiana y biomecánicamente aporta muchos beneficios.

Esto a menudo lleva a una variación en la sentadilla, donde los talones permanecen en el aire.

El diseño del calzado moderno ofrece un talón elevado provocando un acortamiento de la musculatura posterior de las piernas y del tendón de Aquiles, además de pérdida gradual de la movilidad del tobillo.



HIGIENE POSTURAL

Recomendaciones de las cuclillas

Beneficios

Las articulaciones y los músculos ya no se someten a endurecimiento gradual. Permitiendo que el cuerpo permanezca equilibrado aumentando la movilidad y flexibilidad de los músculos pélvicos.

Anatómicamente, la posición hace que se estire la espalda baja, descomprimiendo la columna vertebral y liberando las caderas.

Ponerse en cuclillas, maximiza el poder de los músculos abdominales y ayuda a proteger el piso pélvico de lesiones.

Contraindicaciones

No permanecer en la misma postura durante periodos prolongados.

Cuando haya lesión o alteración de la articulación de la rodilla, cadera o tobillo.

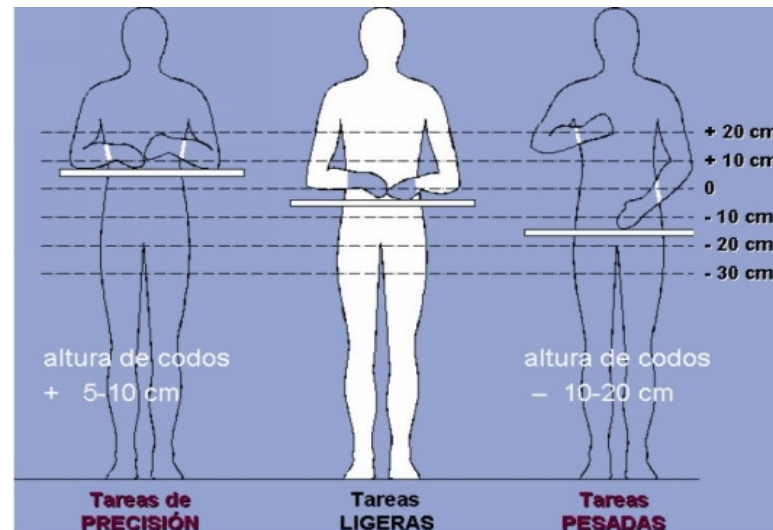


Estrategias de prevención

Utilización Correcta de las Ayudas Mecánicas.

En puesto de trabajo posición de pie

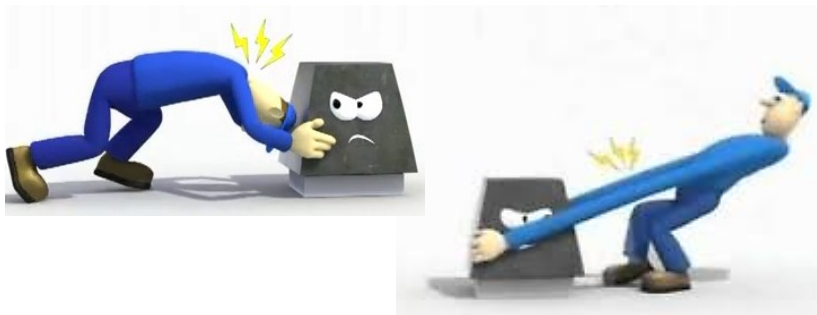
Ajustar la altura de trabajo de acuerdo con las dimensiones del cuerpo. Utilice la altura del codo como guía.



Estrategias de prevención

Empuje y arrastre de cargas

- Colocarse detrás de la carga y cerca de la misma.
- Flexiona ligeramente las rodillas, manteniendo la espalda recta y los músculos del abdomen contraídos.
- Utiliza ambos brazos para empujar o estirar de la carga. Aprovecha el peso del cuerpo.



■ Empuje, no jale

Estrategias de prevención

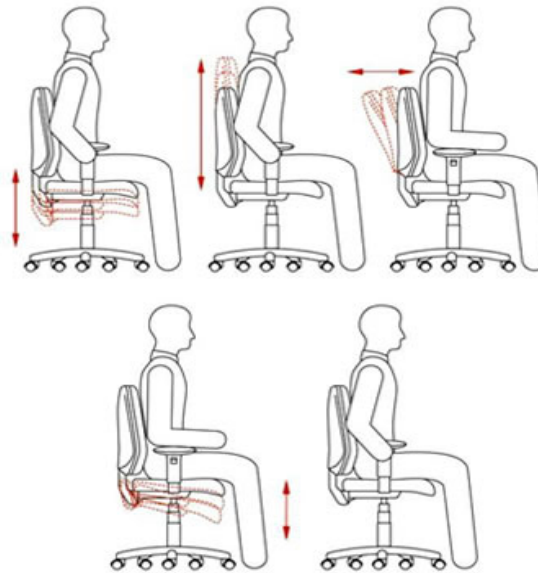
Eliminar o Reducir Riesgos

Analizar si se puede evitar la manipulación manual de cargas, por ejemplo usando equipos eléctricos o mecánicos como los carros auxiliares.



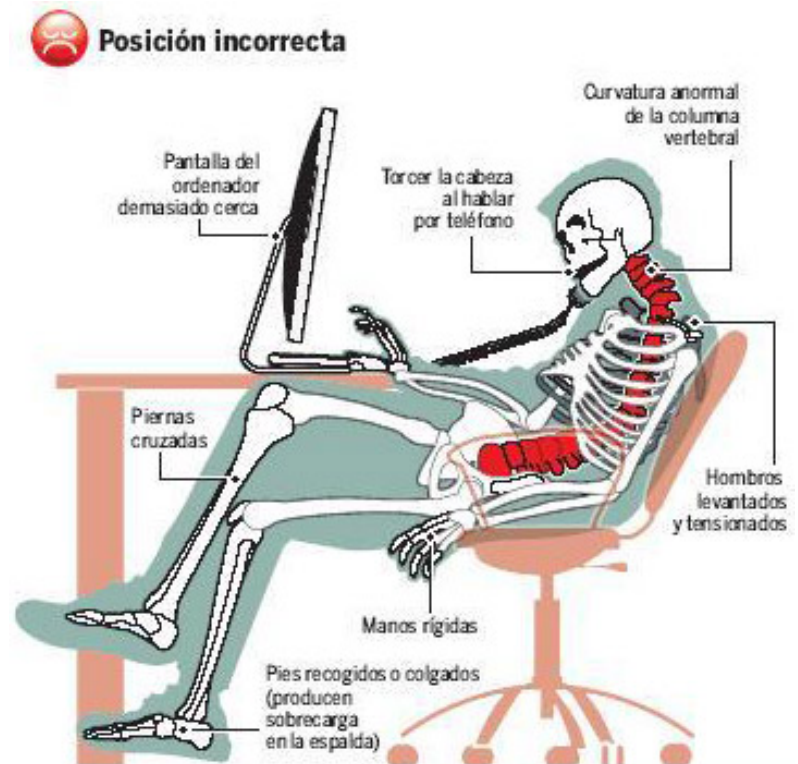
Estrategias de prevención

Utilización Correcta de las Ayudas Mecánicas.



Estrategias de prevención

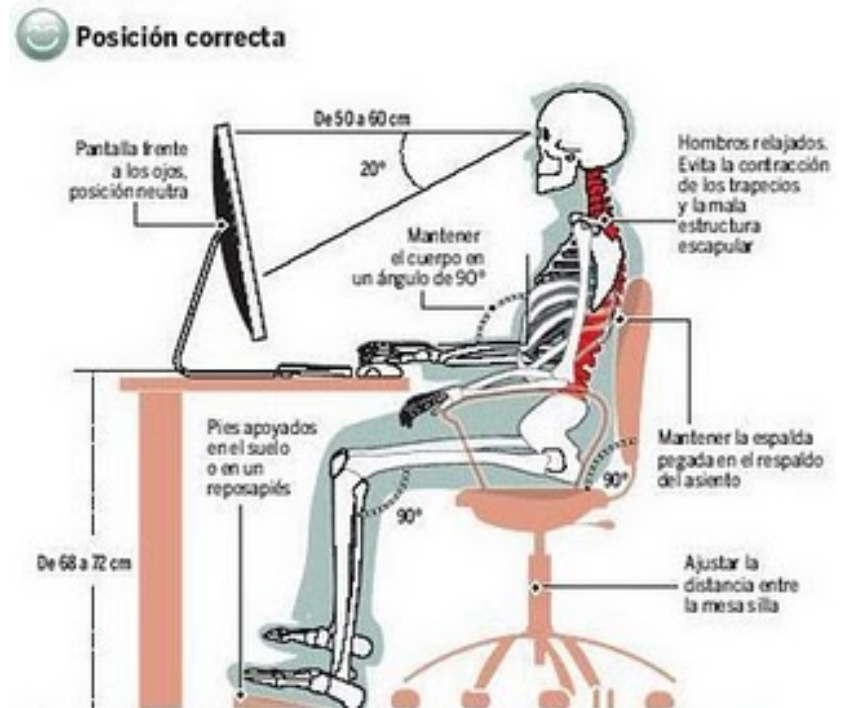
- Pasar demasiado tiempo frente al computador
- No realizar pausas en el trabajo
- Sentarse inadecuadamente
- No utilizar mouse pad
- No utilizar soporte para el computador portátil



Estrategias de prevención

Manejo de buenos hábitos

- Mantenga una posición relajada y recta mientras trabaja.
- Coloque los materiales que utiliza con frecuencia, a fácil alcance.
- Mantenga los codos en una posición relajada y cercana al cuerpo.
- Mantenga sus pulgares y dedos en una posición relajada.



GIMNASIA LABORAL

Todas las actividades que permitan disminuir la carga física y mental que se puede generar por la actividad

DEFINICION PAUSAS ACTIVAS

Conjunto de ejercicios físicos realizados por el trabajador , cuyo objetivo es evitar la fatiga muscular que se puede presentar durante la jornada de trabajo, recuperando la energía de los músculos.



CARACTERISTICAS

- ✓ Ejercicios dirigidos a partes del cuerpo
- ✓ Compensan las estructuras físicas mas utilizadas durante el trabajo y activan aquellas que no son requeridas.
- ✓ No desgaste físico: son ejercicios de corta duración; máximo 15 minutos.
- ✓ El reposo no es siempre la mejor forma de descanso, entonces se habla de descanso activo



BENEFICIOS

Disminuye la fatiga

Relaja los músculos

Estimula la circulación sanguínea

Mejora la movilidad de las articulaciones

Mejora la respiración

Mejora la postura

RECOMENDACIONES

- Durante los ejercicios respire profundamente al iniciar el movimiento.
- Realizar actividades hasta donde las articulaciones lo permitan; en caso de dolor suspenda el ejercicio.
- Mantenga siempre la posición indicada en cada ejercicio.
- Se recomienda primero siempre calentar y luego estirar.

G
i
m
n
a
s
i
a

•Preparatoria

- Inicio de la jornada laboral.
- Preparar el cuerpo para la tarea

• Compensatoria

Se realiza durante una pausa
laboral.
Tarea con Características repetidas

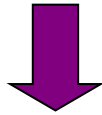
•Recuperación

Final de la pausa, relajación
muscular

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PREJORNADA LABORAL

Es la preparación que se lleva a cabo antes de una practica laboral

OBJETIVOS



Mejorar condiciones corporales

Mejorar el rendimiento en la actividad

Disminuir el riesgo de sufrir lesiones músculo esquelética



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antídoto perfecto para largos periodos de inactividad y posiciones estáticas que mantenemos



- ✓ Evita rigidez y dolor muscular.
- ✓ Reduce tensión muscular.
- ✓ Mejora circulación.
- ✓ Reduce ansiedad, estrés, y fatiga.
- ✓ Disminuye el riesgo de lesiones.
- ✓ Permite que la mente este alerta.
- ✓ Hace que realicemos el trabajo mas fácil.



¿CUANDO SE DEBEN REALIZAR?

Se deben realizar en cualquier momento del día cuando sienta cansancio, incomodidad, etc. en alguna parte específica del cuerpo.

RECOMENDACIONES A LIDERES DE PAUSAS

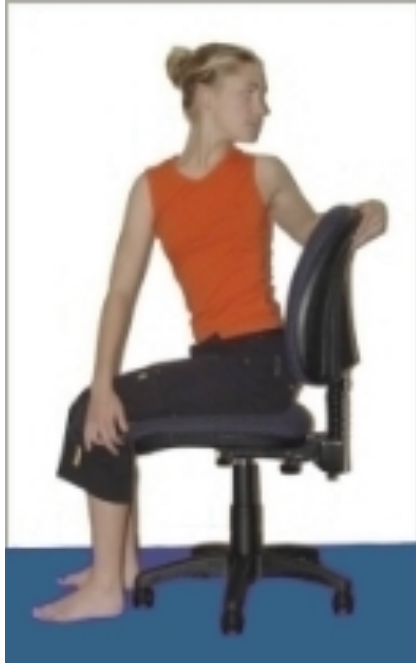
- Preguntar sobre sintomatología existente.
- Variar las rutinas.
- Diferenciar pausas de precalentamientos.
- Entrenar a líderes .
 - Identificar las necesidades de los líderes.

Campañas de sensibilización (folletos, afiches).

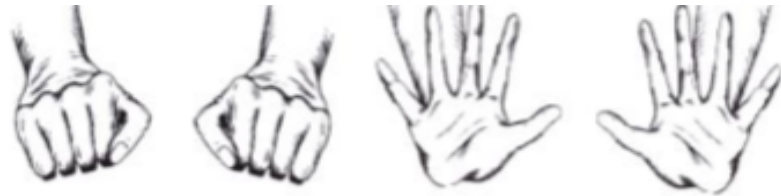
Participación de jefes.

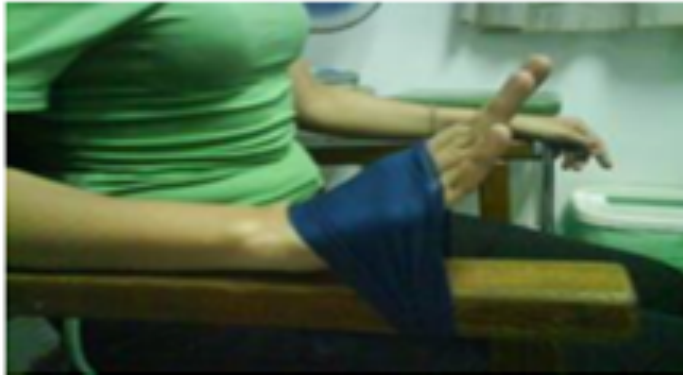
Premiación a líderes y trabajadores comprometidos.

EJERCICIOS PARA COLUMNA

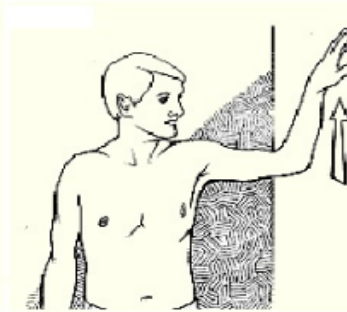
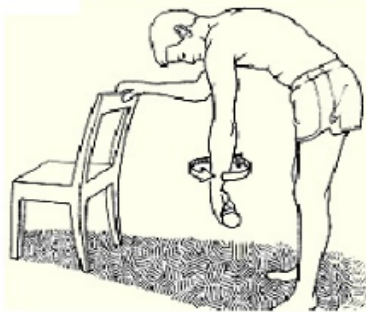


EJERCICIOS PARA MANO





EJERCICIOS PARA CODOYO HOMBRO



BIBLIOGRAFIA

- Sampayo, Sonia., (2008). *Estiramiento Y Conciencia Corporal: Para El Movimiento. Madrid:España, EDAF.*
- Waymel, Thierry & Choque, Jacques., (2007). *Doscientos Cincuenta Ejercicios de Estiramiento Y tonificación Muscular. Barcelona: España, Editorial Paidotribo*
- Castro Julia & Uribe Marta. La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. *Educación física y deporte*; 20: (1).
- Moshe Feldenkrais. *Prise de Conscience par le Mouvement*. En: *Développement Somaiique. Temps Présent*, París, p. 29.
- Thomas Hanna. "The Field of Somatics". En: *Somatics*, Vol.1-1, 1976, p.30. California.
- Thomas Hanna. "What is Somatics?". En: *Somatics*, Vol.4-4 1986, p. 4-8. California.
- Yochanan Ryverant. *El Método Feldenkrais*. Paidós, Barcelona. p.10
- <https://www.youtube.com/watch?v=IDITF9OYD6s>

GRACIAS

