

**CONSEJOS DE SEGURIDAD**  
**EJERCICIOS POSTURALES DE ESPALDA**

**UNED**

## 1. EJERCICIOS POSTURALES DE ESPALDA

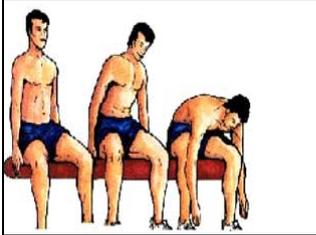
### 1.1. POSICIÓN DE TRABAJO SENTADO Y DE PIE

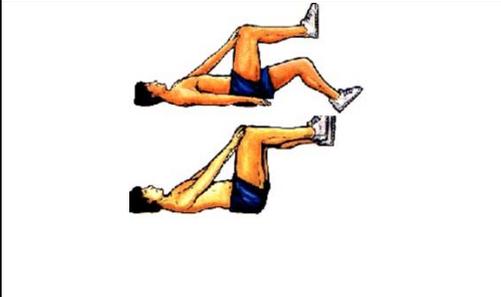
- Existen determinadas actividades laborables o no, que son realizadas frecuentemente y que al no implicar riesgos claros y directos, son consideradas exentas de riesgos. Estas actividades que en ocasiones parecen muy sencillas, pueden ir generando la aparición de pequeñas lesiones en el sistema músculo-esquelético que en un día más o menos lejano se manifiestan.
- Se caracteriza por molestias, incomodidad, impedimento o dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones y otros tejidos blandos, con o sin manifestación física, causado o agravado por movimientos repetidos, posturas forzadas y movimientos que desarrollan fuerzas altas.
- El mantenimiento de la postura supone una carga estática (los músculos tienen que ejercer una fuerza mantenida para que no se pierda el equilibrio). Si la postura es forzada, los grupos musculares que soportan este equilibrio pueden sufrir una sobrecarga.
- Las diferentes posturas en posición sentada son determinantes en el valor de la presión de los discos intervertebrales, así como la actividad de los músculos en diversas partes del cuerpo.
- La Prevención de este tipo de lesiones nos asegura una vida más sana y segura para nuestra espalda.

A continuación, damos una serie de ejercicios y estiramiento tanto para trabajo que se realizan en posición sentada como en posición de pie.

### 1.2. EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION SENTADA

	<p><b>CUELLO:</b> Movimientos del cuello: anterior, posterior, rotaciones, lateralidad.</p> <p><b>HOMBROS:</b> Movimientos de hombros: arriba, adelante, atrás, círculos.</p>
	<p><b>ESTIRAMIENTO:</b> Tomar ambas manos y estirar, arriba y al frente.</p> <p><b>ENDEREZAMIENTO DE COLUMNA:</b> Sentado enderezar la columna y estirla.</p>
	<p><b>COLUMNA:</b> Alejar y acercar la columna del respaldo del asiento.</p>

	<p><b>COLUMNA:</b> Sentarse en forma recta con los brazos colgando. Bajar lentamente la cabeza el cuello y los hombros, flectando el tronco. Continuar hasta que el tronco descansa sobre los muslos.</p>
	<p><b>PIERNAS:</b> Empujar una rodilla con la mano de modo que hagan fuerza ambas, alternar.</p>
	<p><b>PIERNAS:</b> Separar y juntar rodillas.</p>
	<p><b>PIES:</b> Movimiento de los pies (punta - talón).</p>
	<p><b>MANOS Y MUÑECAS:</b> Empuñar y abrir las manos, mover las muñecas en flexión y extensión.</p>

<b>REFORZAMIENTO ABDOMINAL</b>	
<p>Acostado, una rodilla contra la mano contraria, hacer fuerza, alternar. Ambas manos contra ambas rodillas.</p>	

**1.3. EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE**

	<p><b>RELAJACION:</b> Pies separados Abdomen relajado. Columna y cabeza en eje. Hombros sueltos. Respiración profunda.</p>
	<p><b>PESO:</b> Traspaso de peso de un pie a otro con rodillas extendidas.</p>
	<p><b>PESO RODILLAS:</b> Traslade el peso con las rodillas flectadas, alternando sin levantar talones.</p>
	<p><b>PIES:</b> Pararse en la punta de los pies, luego en los talones, alternar.</p>
	<p><b>PIERNAS:</b> Doblar y estirar las piernas.</p>
	<p><b>PELVIS:</b> Mover hacia adelante y atrás la pelvis.</p>

	<p><b>PELVIS:</b> Cruzar un brazo por atrás llegando con la mano hasta el glúteo contrario, alternar.</p>
	<p><b>HOMBROS:</b> Tomarse las manos por la espalda y echar hacia atrás los hombros.</p>
	<p><b>COLUMNA:</b> Subir un pie más alto que el otro cada cierto tiempo.</p>
	<p><b>HOMBRO-BRAZO:</b> Bajar una mano lateralmente, sin doblar la columna, alternar (sólo el esfuerzo).</p>