



 prevención (FREMAP)

Cuidado postural : ERGONOMIA EN CASA Y EN EL TRABAJO

Octubre 2021



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

Guion

- ✓ **Higiene postural AVD**
- ✓ **Importancia de un adecuado estiramiento**
- ✓ **Pautas de desarrollo**
- ✓ **Programa global de estiramiento muscular**
- ✓ **Musculatura: como motor de las articulaciones, pero también “centinela” de una adecuada postura.**

Guion

- ✓ **Higiene postural en tareas cotidianas**
- ✓ **Importancia de un adecuado estiramiento**
- ✓ **Pautas de desarrollo**
- ✓ **Programa global de estiramiento muscular**
- ✓ **Musculatura: como motor de las articulaciones, pero también “centinela” de una adecuada postura.**

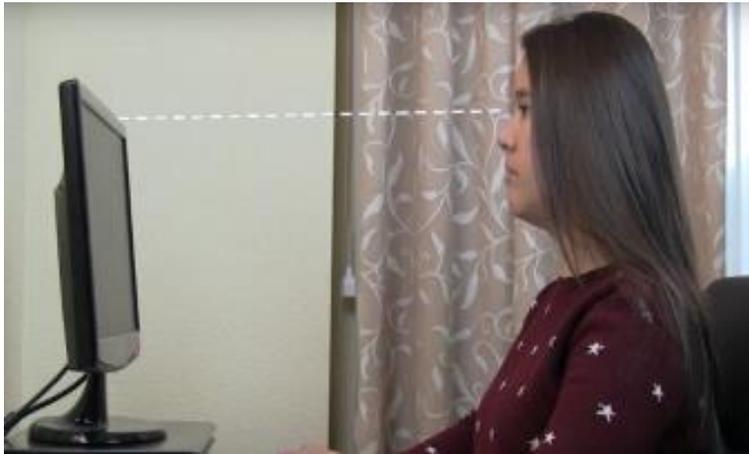
La mesa de trabajo

Organización y orden

Espacio bajo la mesa



https://www.youtube.com/watch?v=_wM0nlfCuzM&list=PLf1BmssBtx7cet392VvjeenED0ORoLuMb&index=6



Pantalla: regulación
(distancia y rotaciones)



Apoya los brazos



La silla

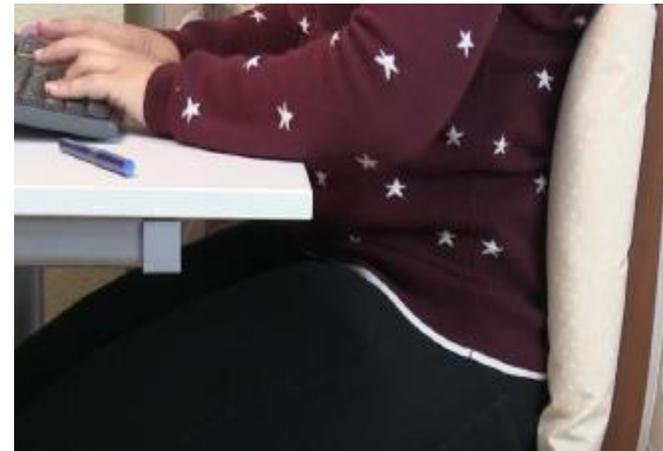
Caderas 90°

Pies apoyados

Evita rotaciones de columna

Reposo lumbar

Procura pequeños descansos



Tablets y smartphones

Apóyalos sobre superficie

Utiliza atriles o fundas

Móvil: agarre adecuado



[https://www.youtube.com/watch?v=19tHdwTJbn4&list=PLf1BmssBtx7cet392VvjeenEDOO
RoLuMb&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=19tHdwTJbn4&list=PLf1BmssBtx7cet392VvjeenEDOO
RoLuMb&index=5)



- ✓ Higiene postural AVD
- ✓ **Pautas de desarrollo**
- ✓ Importancia de un adecuado estiramiento
- ✓ Programa global de estiramiento muscular
- ✓ Musculatura: como motor de las articulaciones, pero también “centinela” de una adecuada postura.

Evidencia en Mejora Lumbar

	Lumbalgia aguda	Subaguda	Crónica
Modificación de tareas	+	+	
Corsés y fajas lumbares	No efecto	No efecto	No efecto
Ejercicio terapéutico general	++	Reducción abs	++
Escuelas de espalda			+ dolor y estado funcional
Tratamiento conductual			++
Rehabilitación multidisciplinar		+	++
Acondicionamiento físico con acompañamiento cognitivo			++



Evidencia en Mejora Lumbar

	Lumbalgia aguda	Subaguda	Crónica
Modificación de tareas	+	+	
Corsés y fajas lumbares	No efecto	No efecto	No efecto
Ejercicio terapéutico general	++	Reducción abs	++
Escuelas de espalda			+ dolor y estado funcional
Tratamiento conductual			++
Rehabilitación multidisciplinar		+	++
Acondicionamiento físico con acompañamiento cognitivo			++



Los beneficios económicos de los programas de promoción de la salud

Holzbach RL, Piserchia PV, McFadden DW, Hartwell TD, Herrmann A, Fielding JE.

El efecto de un exhaustivo programa de promoción de la salud sobre las conductas de los empleados.

J Occup Med 1990: vol 32; págs 973-978.

Bertera RL.

Los efectos de la promoción de la salud laboral en el absentismo y los costes laborales en una población industrial extensa.

Melhorn JM, Wilkinson L, Riggs JD.

Gestión del dolor musculoesquelético en el lugar de trabajo.

J Occup Environ Med 2001: vol 43; págs 83-93.

¿Dónde se te acumulan las molestias ?

- a) Zona alta de la espalda
- b) Zona baja de la espalda
- c) Hombros y brazos
- d) Rodillas



¿Dónde se te acumulan la fatiga o el cansancio?

- a) Zona alta de la espalda
- b) Zona baja de la espalda
- c) Hombros y brazos
- d) Rodillas



- ✓ Higiene postural AVD
- ✓ Pautas de desarrollo
- ✓ **Importancia de que el estiramiento sea adecuado**
- ✓ Programa global de estiramiento muscular
- ✓ Musculatura: como motor de las articulaciones, pero también “centinela” de una adecuada postura.

Estiramiento

- Respetar el límite del no dolor
- No efectúes “rebotes”, percibe la elongación de la parte del cuerpo que estamos estirando
- Cada postura se mantiene unos 10-15 seg
- deja un breve tiempo de “reposo” tras cada movimiento, para percibir el nuevo tono muscular

Potenciación

- No habrá peso externo (mancuernas...) sino el propio peso
- potenciar en estático (isométrico)

- ✓ Higiene postural AVD
- ✓ Pautas de desarrollo
- ✓ Importancia de que el estiramiento sea adecuado
- ✓ **Programa global de estiramiento muscular**
- ✓ Musculatura: como motor de las articulaciones, pero también “centinela” de una adecuada postura.



Percibirnos... como Base para Movernos Mejor

¿Quieres...?

moverte?

sentarte...?

colocarte...?

mejor?



Percibirnos... como Base para Movernos Mejor

Vamos a entrenar
tu esquema
corporal





PRL Activa



Pasos a seguir en esta parte práctica

Sitúate

Cadera/Pelvis

Reeduca tu
forma de
sentarte

Reeduca
tu forma
de estar de
pie

Comprueba tu
postura

Pautas de desarrollo

Cadera/Pelvis

- Flexibilización cadera
- Flexión cadera + rot
- círculos coxo
- inclinación lateral
- inclinación lateral con rot

Reeduca tu forma de sentarte

- Piramidales
- Adductores
- Cuello_doble mentón(automasaje)

Reeduca tu forma de estar de pie

- estiramiento global (hacia arriba)
- Estiramiento en flexión dorsal
- Isquiotibiales

Pautas de desarrollo

**COMPRUEBA TU
POSTURA TRAS ESTA
SERIE**

RECUERDA

- Importancia de percibir la postura
- Evidencia de que un patrón de movimiento Repetido, mejora el gesto

INICIO

QUÉ HACEMOS

MATERIAL DIVULGATIVO

OBSERVATORIO SINIESTRALIDAD

BIOMECÁNICA

Estás en: [Inicio](#) > [Material Divulgativo](#) > [Biomecánica](#)

▼ [Carteles](#)

▼ [Manuales](#)

▼ [Trípticos](#)

▼ [Manuales Interactivos](#)



[Guía para el cuidado de la espalda.](#) (Formato revista

interactiva)  

INICIO

QUÉ HACEMOS

MATERIAL DIVULGATIVO

OBSERVATORIO SINIESTRALIDAD

BIOMECÁNICA

Estás en: [Inicio](#) > [Material Divulgativo](#) > [Biomecánica](#)

▼ [Carteles](#)

▼ [Manuales](#)

▼ [Trípticos](#)

INICIO

QUÉ HACEMOS

MATERIAL DIVULGATIVO

OBSERVAT

BIOMECÁNICA

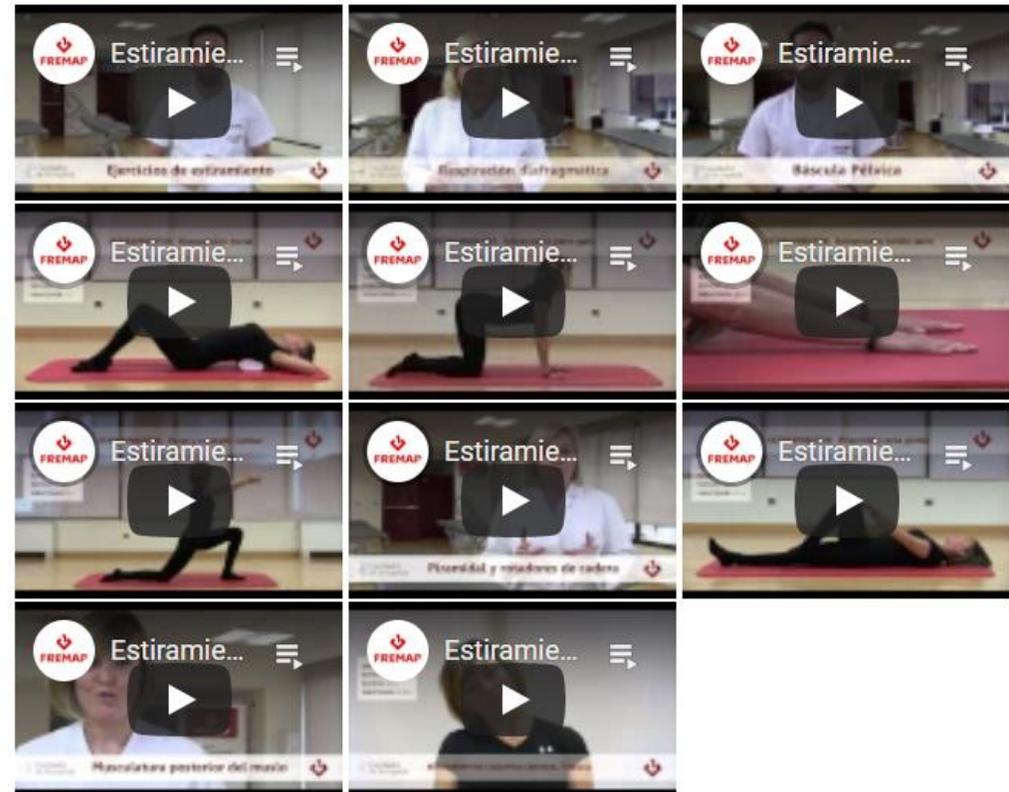
Estás en: [Inicio](#) > [Material Divulgativo](#) > Biomecánica

▼ [Carteles](#)

▼ [Manuales](#)

▼ [Trípticos](#)

Cuidado de la espalda: Estiramientos



<https://prevencion.fremap.es/MaterialDivulgativo/Paginas/BIOM.aspx>

Enlace de Inscripción sesión del 3 noviembre clicando aquí:

<https://prevencion.fremap.es/Agenda/Paginas/Eventos.aspx?pub=3/11/2021>



The screenshot shows the top part of the FREMAP website. The logo 'prevención (FREMAP)' is on the left, and 'Idioma' and 'Mapa W' are on the right. A red navigation bar contains the following menu items: INICIO, QUÉ HACEMOS, MATERIAL DIVULGATIVO, OBSERVATORIO SINIESTRALIDAD, NORMATIVA, and ENLACES DE INTERÉS. Below the navigation bar, there is a breadcrumb trail: 'Estás en: Inicio > Agenda'. A legend indicates: 'Leyenda de colores: ■ Jornadas, ■ Talleres y ■ Otros.' The date '03/11/2021' is displayed. The event details are: 'Otro: Webinar: Ergonomía en el trabajo a distancia' and 'Lugar: Online'. A large blue arrow on the right side of the image points from the URL above towards the 'ENLACES DE INTERÉS' menu item.

Gracias por tu atención

 prevención (FREMAP)