

POSTURA SEDENTE



Ergonomía
Postura Sentada en
el puesto de trabajo

Definición de postura

Puesta en posición de una o varias articulaciones, mantenida durante un tiempo más o menos prolongado, por medios diversos, con la posibilidad de restablecer en el tiempo la actitud fisiológica más perfecta

Ergonomía

Postura Sentada en
el puesto de trabajo

Tipos de posturas

Bipedestación :

Posición erguida

Decúbito:

Tumbado con la columna recta

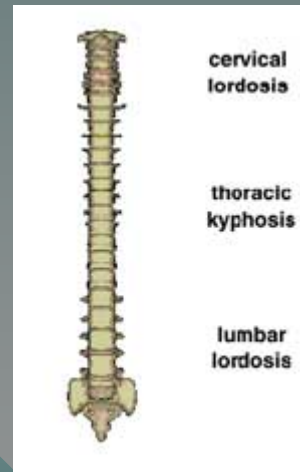
Sedestación :

Posición sentada, miembros inferiores formando un ángulo más o menos recto, la columna vertebral recta y la cabeza mirando al frente

Posición de trabajo

- Mantenimiento de las partes individuales del tronco y de las extremidades inferiores en cierta relación armoniosa de larga duración, mientras las partes activas efectúan movimientos de trabajo
- La intensidad de un esfuerzo depende de la postura adoptada.
- Esencial una labor educativa y mentalización de los trabajadores

Espina dorsal



Problemas con la postura

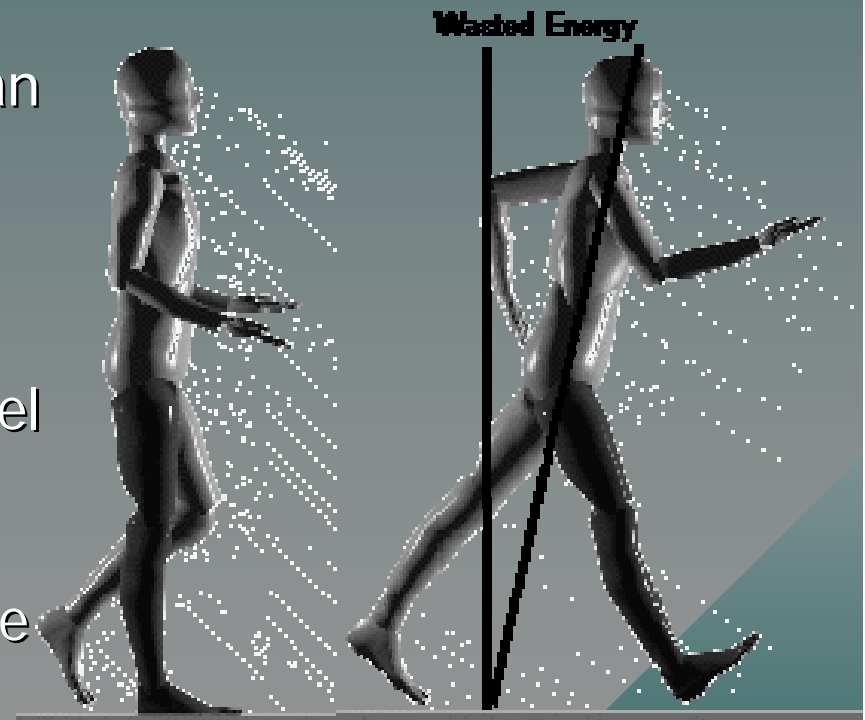
- No siempre es necesario una actividad física para involucrar a las articulaciones, como es el caso del trabajo ante pantallas de ordenadores, con la consiguiente carga y efectos patológicos en la región cervical y lumbar
- Con una postura inadecuada aparece fatiga y, en un plazo variable, lesiones, apareciendo de manera brusca (accidente laboral), o a largo plazo (enfermedad de trabajo, enfermedad profesional)



Posición sentada : Problemas en la cadera

Problemas con la postura

- Los componentes musculares participan en las funciones posturales y de estabilización. Postura y movimiento se coordinan de forma adecuada si se dá un eficiente equilibrio muscular.
- Cuando se está sometido a alteraciones que dañan o alteran el aparato músculo-esquelético, el músculo opta por defender su posición postural en detrimento de su misión dinámica, tendiendo incluso a anularlo, ocasionando apuntalamientos articulares, siendo una defensa del organismo



Postura sedente

El disco intervertebral se ve sometido a gran tensión, pudiendo provocar protusión de disco

(desplazamiento del núcleo del disco presionando la envoltura fibrosa), o hernia discal (la envoltura fibrosa es rota por el núcleo del disco)

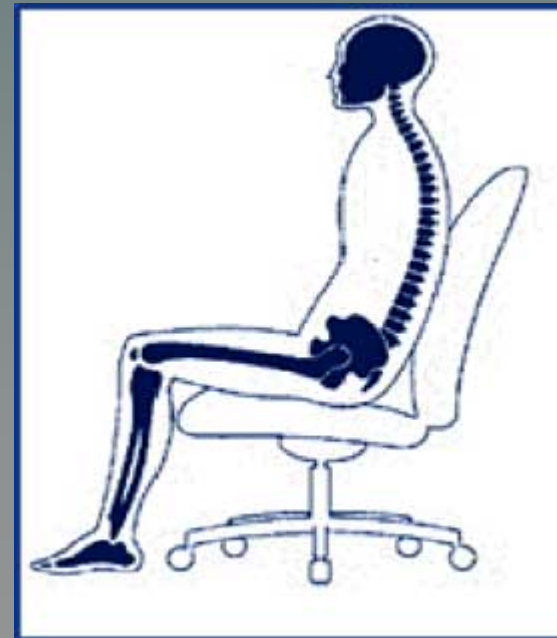


Posición Sedente.

- Actualmente, la mayor parte del día la pasamos sentados, con poca actividad
- Nuestra columna no está preparada para el tipo de vida sedentaria.
- Largos periodos de tiempo sentado causan problemas de alto riesgo en nuestra columna
- Los problemas se presentan a largo plazo, no inmediatamente, se trata de problemas acumulativos

Postura de trabajo sentada

- La posición estática postural también padece una carga física.
- Dispone a más fracturas de cadera.
- Mayor aparición de hernias discales



Posición sedente



Incorrect

- La columna no está preparada para estar largas horas sentados, sin movimiento
- Dañamos discos intervertebrales, músculos de la espalda y ligamentos

Posición sedente. Discos Intervertebrales

- Los discos intervertebrales actúan de amortiguadores entre las vértebras
- Contienen un líquido gelatinoso cubiertos por una membrana
- Los discos reciben sus nutrientes y eliminan las impurezas mediante un proceso denominado osmosis, a través de pequeños poros en las paredes de los discos
- La osmosis ocurre con cambios de presión, simplemente cuando la columna se mueve.

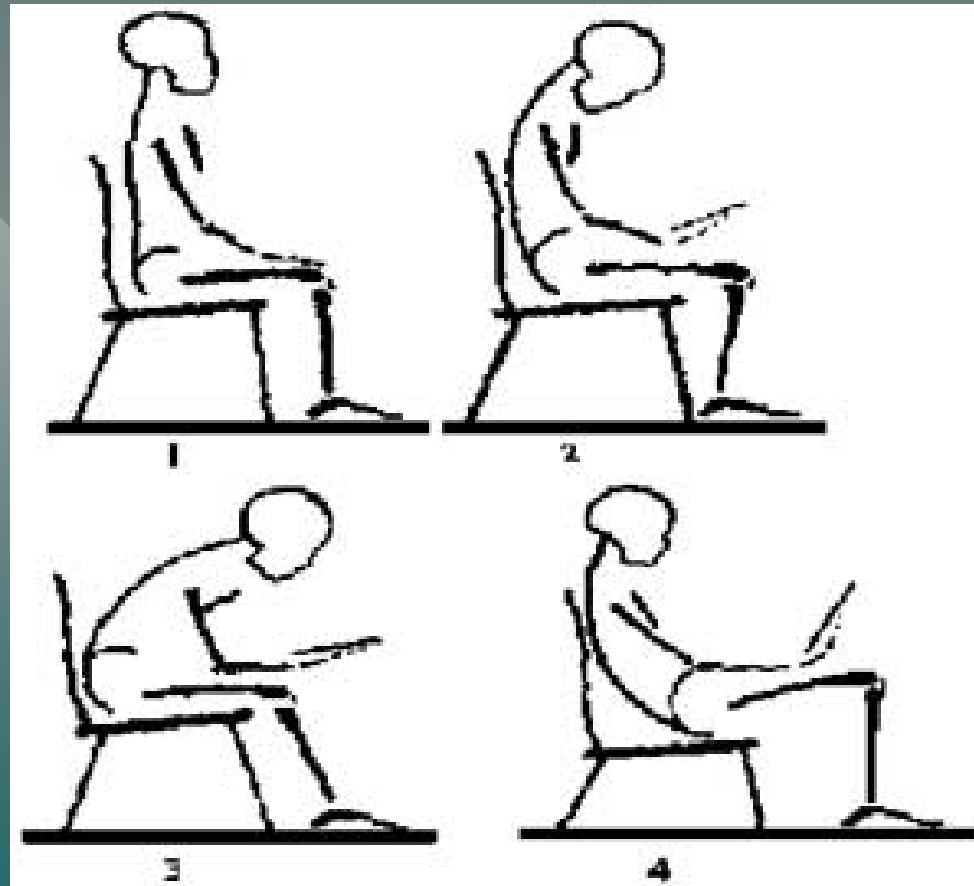
Posición sedente. Discos Intervertebrales

Posición sedente. Osmosis

- Con periodos largos sin movimiento, la osmosis no puede llevarse a cabo
 - Las toxinas permanecen en los discos por más tiempo del que está preparado
 - El disco comienza a degenerarse, perder flexibilidad y capacidad de amortiguación



Posturas en posición sentada



Dolores en piernas

- Hinchazon y cansancio en las piernas

Posibles Causas

- Silla regulada a una altura demasiado alta
- Poco sitio para mover las piernas
- Mucho tiempo en posición sentado sin cambio ni interrupción alguna

Controlar

- Espacio para las piernas
- Altura de la silla
- Instalar reposapiés
- Cambiar la posición de sentado, o hacer movimientos con las piernas para activar la sangre

Dolores dorsales

Posibles Causas

- Respaldo o altura de la silla no están bien ajustados
- Mesa demasiado baja
- Cansancio y dolor de espalda

Controlar

- Altura y posición del respaldo
- Altura del escritorio
- Espacio previsto para las piernas



Dolores cervicales

- Estrés en la región del cuello y hombros

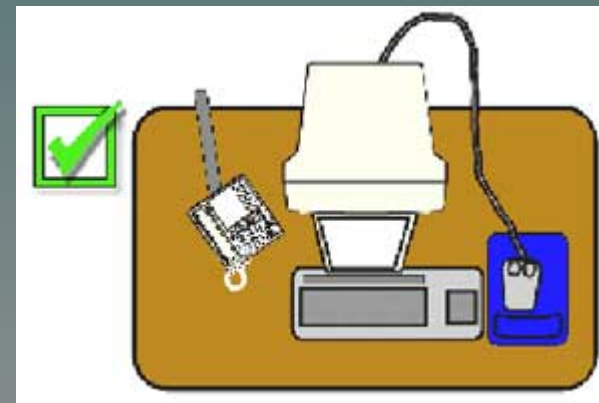
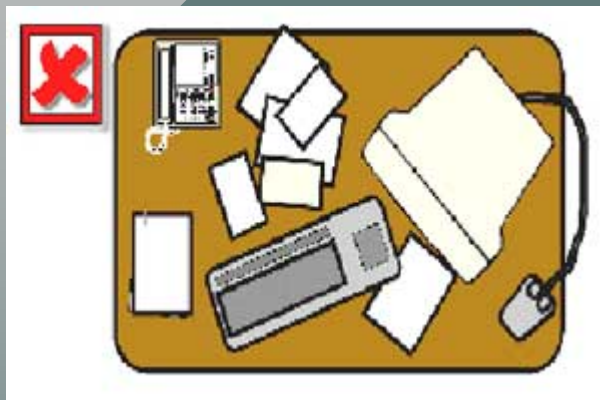
Posibles Causas

- Escritorio demasiado elevado
- Falta de atril para los documentos
- Constantes giros de cabeza
- Falta de visión, lo que provoca acercarse al documento

Controlar

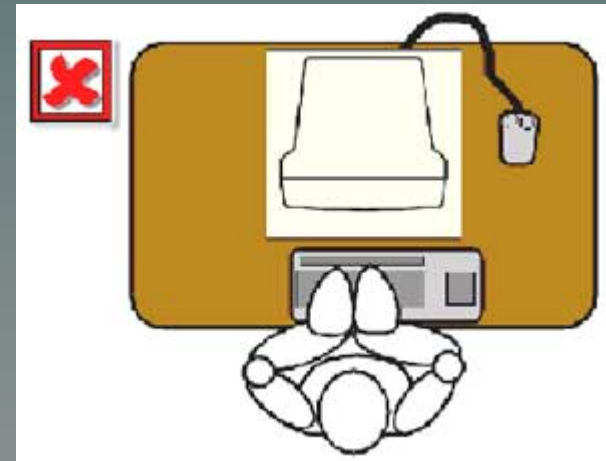
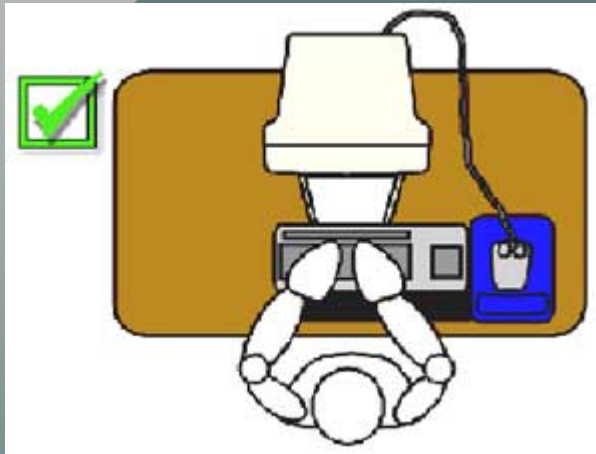
- Altura del escritorio y/o silla
- Colocar atriles
- Utilizar lentes para mejorar visión

El escritorio *Posiciones correctas*



- Mantener el escritorio ordenado
- Documentos que más utilizamos cerca
- Debemos de ver el documento sin flexionar la espalda
- Si es necesario mirar al teclado mientras se tecléa, colocar el papel entre el teclado y el monitor
- Mantener también a mano el teléfono y ratón

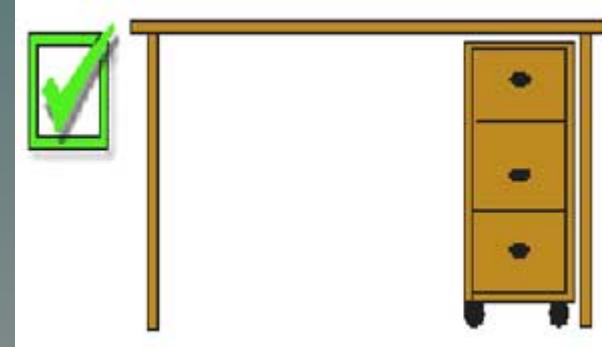
El escritorio *Posiciones correctas*



- Ubicarse a una distancia óptima del monitor (50 cm)
- Dejar espacio entre el teclado y el final de la mesa
- Ubicarse enfrente al monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza

Posiciones correctas

El escritorio



- Dejar espacio suficiente para las piernas debajo de la mesa. Mantener este espacio libre, sin objetos que obstaculicen o nos hagan flexionar las piernas

Posiciones correctas

Sentarse



- No sentarse ni demasiado lejos ni demasiado bajo
- No inclinar la cabeza
- Estirar las piernas : favorece el riego sanguíneo y no fuerza las articulaciones
- No encorvarse, levantar los hombros

Posiciones correctas

El escritorio. Teclado



- Dejar espacio entre el teclado y el final de la mesa
- Ubicarse enfrente al monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza
- Utilizar reposapiés para gente de baja estatura

Posiciones correctas

El monitor



- Ubicarse a una distancia óptima del monitor
- Instalar el monitor a la altura de los ojos, sin que sea necesario bajar o subir la cabeza.

Posiciones correctas

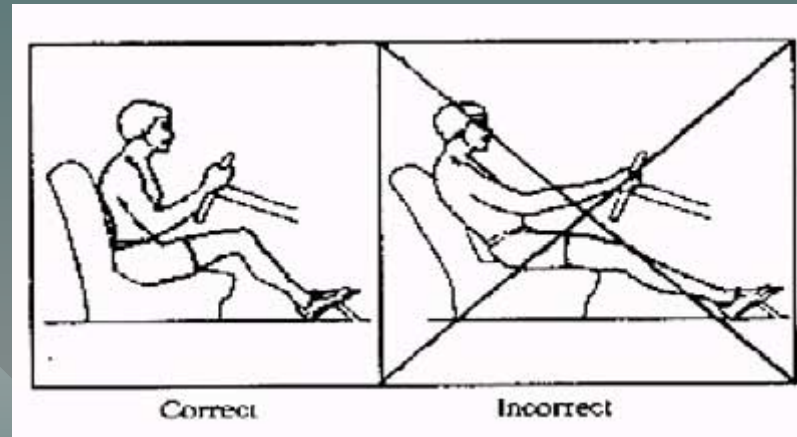
El escritorio



- Ubicar los documentos de referencia entre el teclado y el monitor, sin que sea necesario girar la cabeza a los lados, o flexionar la espalda.
- Instalar un atril en caso de necesidad. Deberá de estar a la altura del monitor del ángulo de visión del ojo sin necesidad de moverse.

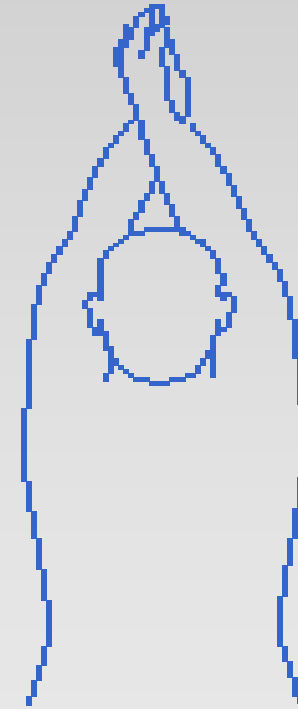
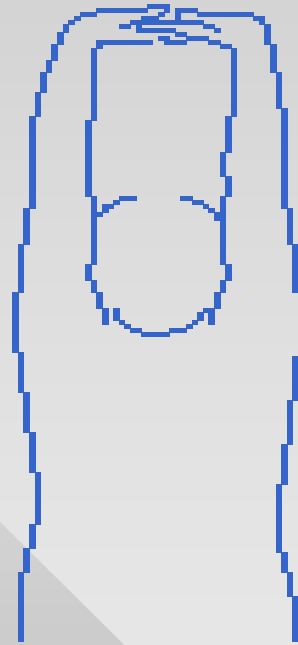
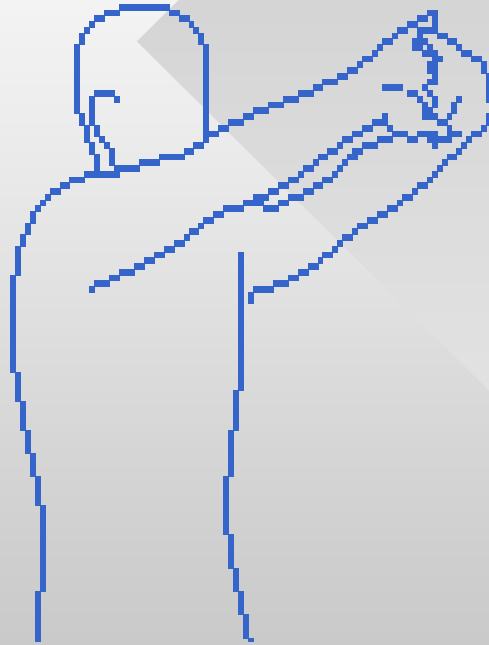
Posiciones correctas

En el coche

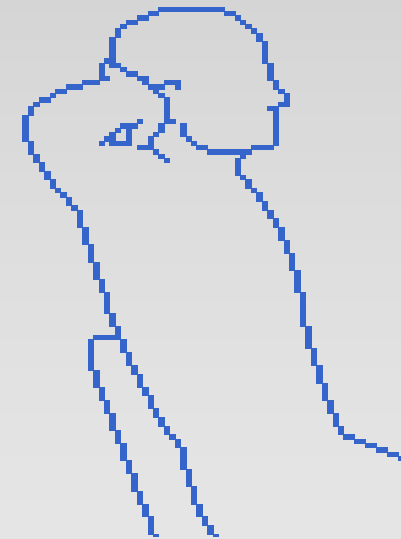
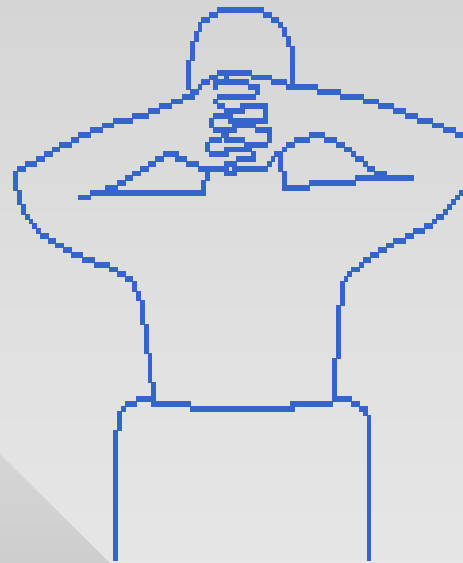
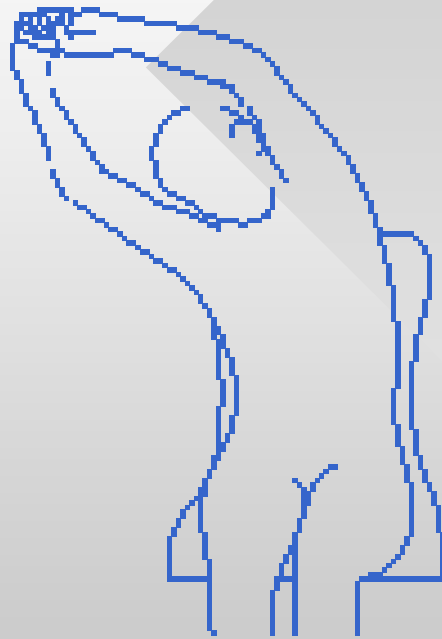


- Ajustar el respaldo del asiento para que la espalda no quede ni arqueada hacia adelante ni demasiado estirada hacia atrás.
- Los brazos y las piernas no deben quedar completamente estirados.
- En viajes largos, flexionar la pierna para activar el riego sanguíneo y desentumecer los músculos.
- Hacer paradas como máximo cada dos horas.

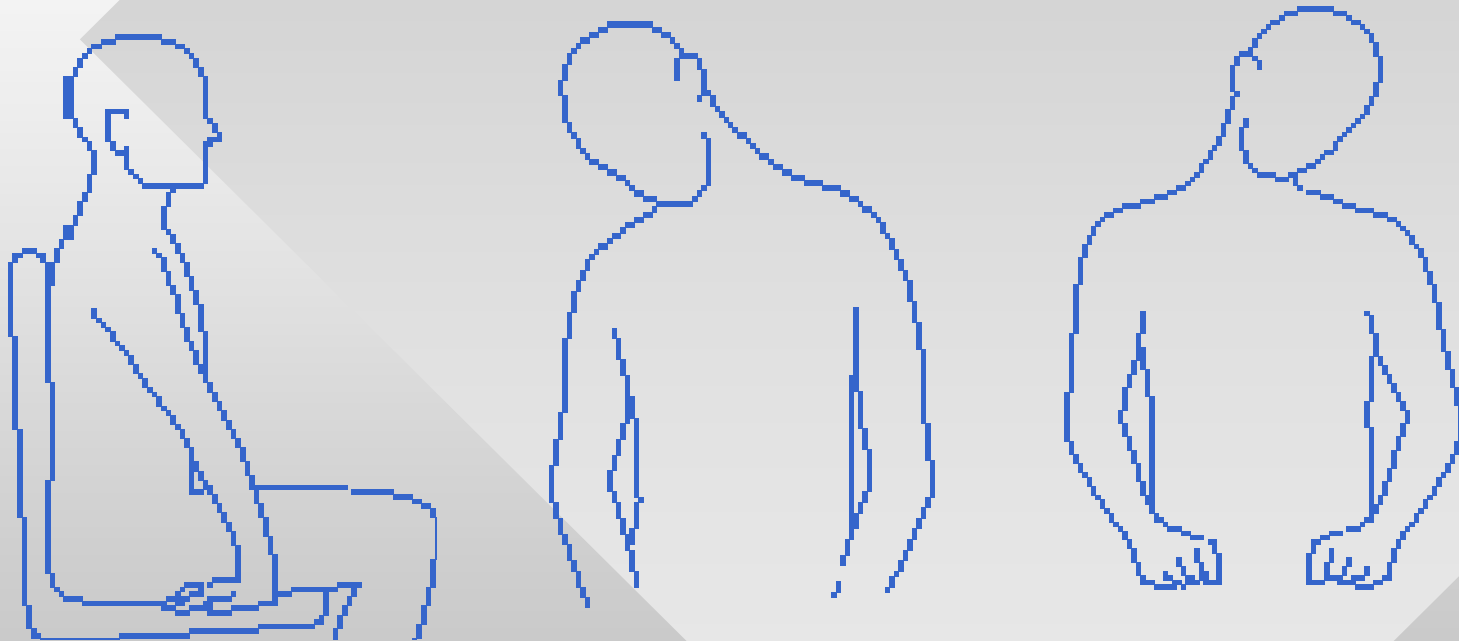
Algunos ejercicios para aliviar dolores de espalda



Algunos ejercicios para aliviar dolores de espalda



Algunos ejercicios para aliviar dolores de espalda



Algunos ejercicios para aliviar dolores de espalda

