



 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.**

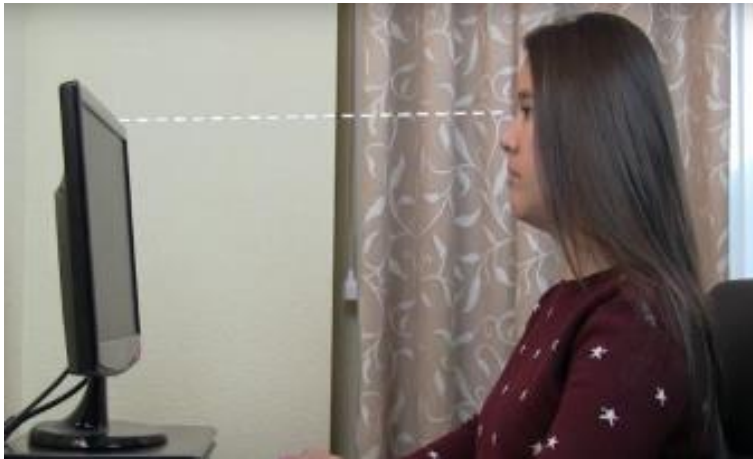
# La mesa de trabajo

Organización y orden

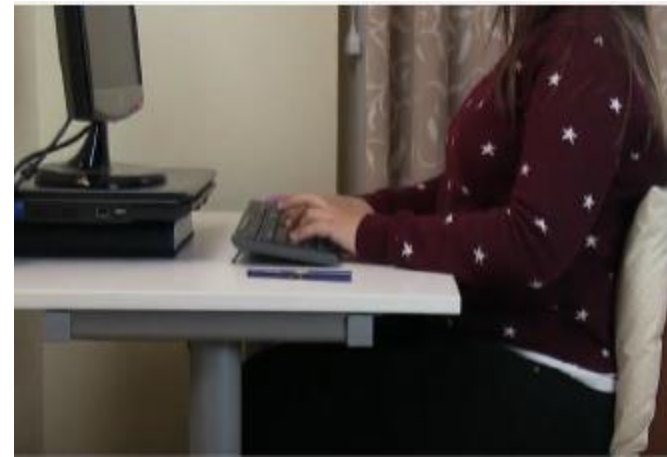
Espacio bajo la mesa



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_wM0nlfCuzM&list=PLf1BmssBtx7cet392VvjeenED0ORoLuMb&index=6](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<br/>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

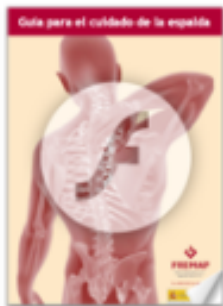
Estás en: [Inicio](#) > [Material Divulgativo](#) > [Biomecánica](#)



▼ [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

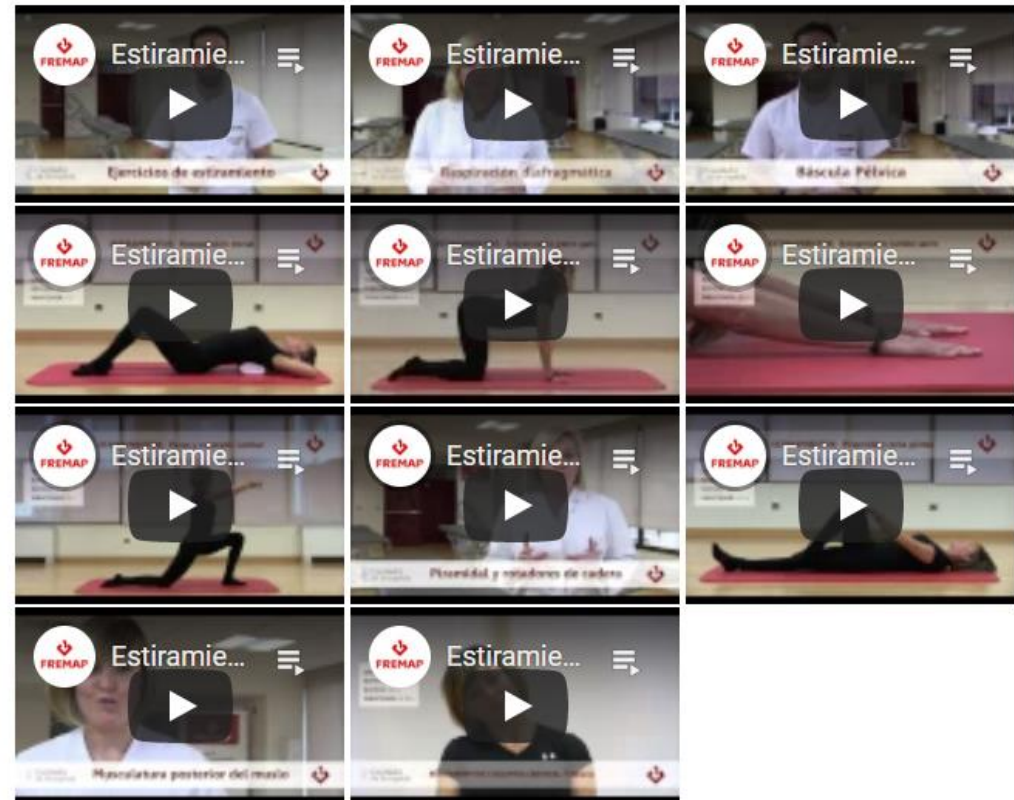
Estás en: [Inicio](#) > [Material Divulgativo](#) > Biomecánica

▼ [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>

prevención (FREMAP) Idioma Mapa W

INICIO QUÉ HACEMOS MATERIAL DIVULGATIVO OBSERVATORIO SINIESTRALIDAD NORMATIVA ENLACES DE INTERÉS

Estás en: [Inicio](#) > [Agenda](#)

Leyenda de colores: ■ Jornadas, ■ Talleres y ■ Otros.

03/11/2021

Otro: [Webinar: Ergonomía en el trabajo a distancia](#)

Lugar: Online

*Gracias por tu atención*

 prevención (FREMAP)