



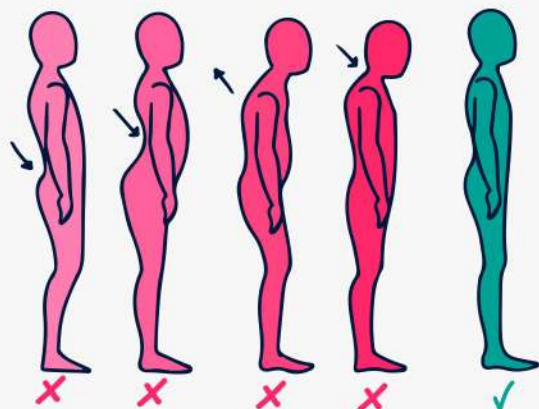
Consecuencias de las posturas incorrectas.

Largos períodos de tiempo manteniendo la misma postura

Dolor espalda = Espasmos

Desventajas propias de la posición de sentado, como pueden ser problemas de tipo circulatorio por la presión contra las piernas.

Las inadecuadas posturas de pie pueden producir fatiga debido al esfuerzo muscular que se realiza para bloquear las articulaciones de las caderas y de las rodillas, a la vez produce una disminución del retorno venoso



¿Quiénes Somos?

Up Therapy Mx es una clínica de rehabilitación y terapia física que busca la innovación en los tratamientos y técnicas para una rápida recuperación del paciente.

Nuestro compromiso es mejorar la salud de los pacientes optimizando el número de sesiones.

Contamos con:

- > Fisioterapeutas Profesionales y calificados.
- > Tratamientos Personalizados.
- > Acreditados internacionalmente en técnicas de fisioterapia
- > Facturación de los servicios y documentación para su aseguradora.

Especialidades:

- Especialidades Terapéuticas
- Fisioterapia Neurológica
- Fisioterapia Pediátrica
- Fisioterapia Invasiva
- Fisioterapia Deportiva
- Fisioterapia Geriátrica
- Fisioterapia Ortopédica
- Fisioterapia Ecográfica
- Fisioterapia Postquirúrgica

Contáctanos

Iván Hernández Peralta

55 4757 6396

UpTherapyMX



Higiene postural en actividades ocupacionales y extraocupacionales

¡Lo invitamos a vivir mejor!

Este folleto tiene como objetivo principal contribuir a la creación de una cultura de autocuidado y salud laboral, aprendiendo a proteger la columna vertebral a la hora de realizar actividades diarias y extra ocupacionales



Visítanos en:

www.uptherapy.com.mx

Posturas inadecuadas

Posturas inadecuadas más frecuentes en el trabajo de oficina

1. Giro de la cabeza.
2. Falta de apoyo en la espalda.
3. Elevación de hombros debido al mal ajuste de la altura mesa-asiento.
4. Ubicación de pies sobre la araña de la silla de la manera incorrecta



Manipulación de cargas

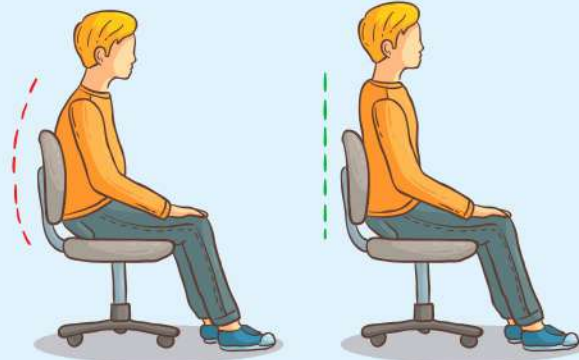
1. Apoye los pies firmemente.
2. Separe los pies a una distancia aproximada de 50 cm uno del otro.
3. Doble la cadera y las rodillas para recoger la carga.
4. Mantenga la espalda recta.



Tips de Prevención

Al sentarse

1. Apoyarse de los apoya brazos de la silla o colocar las manos en los muslos y rodillas.
2. Agáchese flexionando las rodillas y con el cuerpo flexionado hacia delante.
3. Déjese caer suavemente, evite desplomarse en la silla.



Al levantarse

1. Inclíne ligeramente el cuerpo y la cabeza hacia adelante, apoye las manos en los muslos y rodillas o en los apoya brazos de su silla.
2. Retrase ligeramente uno de los pies y que sirva de apoyo e impulso al levantarse.
3. Levántese lentamente por extensión de las rodillas.
4. No realice fuerza con el tronco, la fuerza la ejercen las piernas y los brazos.



Frente a la pantalla de su terminal

- > La pantalla al mismo nivel de los ojos y a una distancia entre 45 - 70 cm.
- > Angulo de visión de 30°.
- > Mantener la cabeza y el cuello en posición recta, hombros relajados.
- > Mantener los antebrazos, puños y manos alineados en posición recta, con relación al teclado.
- > Mantener los codos juntos al cuerpo.
- > Apoyar los antebrazos en la superficie, dejar 10 cm.
- > Mantener el tronco apoyado en el respaldo de la silla.



Recomendaciones en el hogar al dormir

- > Utilizar almohadas cómodas, no muy planas, no más de 2 al momento de dormir.
- > No dormir boca abajo, pues aumenta la curva lumbar: Si es la única posición adoptada para dormir, utilizar un cojín debajo del abdomen.
- > Al momento de acostarse y levantarse, lo ideal es rodar de medio lado, apoyar las manos y levantar el tronco, la fuerza debe hacerse con los brazos y no con el tronco

