

● DETALLES.

¿Qué es?

Pasar mucho tiempo de pie en el día a día, teniendo en cuenta tanto las horas de trabajo como las diferentes tareas.

¿Cómo afecta?

Los problemas musculoesqueléticos pueden deberse al trabajo y a la actitud erguida, debido a posturas inadecuadas y forzadas.

● NOTAS ESPECIALES.

Mejorarán la ergonomía el calzado adecuado o evitar la ropa ajustada. Cambiar la pata de apoyo con frecuencia para reducir la fatiga.

Buscar una posición de equilibrio colocando los pies en la anchura de los hombros siendo anchos y alargando la cabeza.

Mantener los brazos cerca del cuerpo sin necesidad de levantarse.

Trabajar con más altura en las tareas de precisión para que los codos se apoyen en la superficie de trabajo.

Trabajar con menos altura en trabajos físicos para aprovechar la inercia del movimiento de brazos.



No actuar de forma continuada y prolongada en posición erguida, descansar cada poco tiempo para cambiar de postura.

Evitar posturas forzadas como flexionar, girar o estirar la espalda.

Precaución en el trabajo erguido: implica una circulación lenta en las piernas, se recibe el peso del cuerpo en poca superficie, mantener el equilibrio implica una tensión muscular continua y ésta una actitud hacia delante del cuerpo, la habilidad disminuye con tensión muscular continua.



● RECOMENDACIONES.

Subir las cargas del suelo y flexionar las rodillas para evitar la flexión de espalda.

En los casos en que se pueda caminar. Para que la columna tenga menos tensión.

Procurar mantener el cuello recto para no forzar sin flexiones. Evitar calzado con tacón o totalmente plano, utilizar calzado con tacón de 1,5-3 cm. para la idoneidad.

Si hay que estar quieto de pie en el trabajo se puede dar altura a un pie y rotar.

Reforzar la musculatura de la espalda como medida preventiva.

● ENLACES

Bibliografía:

w.aragon.es

www.euopreven.es

edulex.net

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>