

Decàleg de la bona postura: normes per evitar problemes d'esquena

Per a aixecar pesos

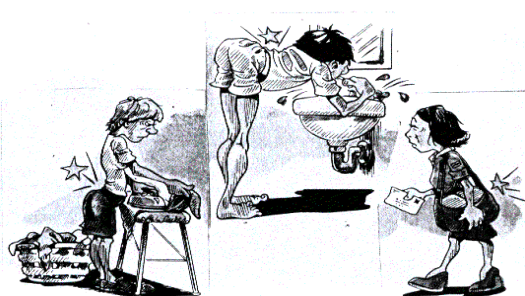


- ✓ Flexioneu els genolls, no l'esquena.
- ✓ Aixegueu amb les cames i mantingueu els objectes tocant el cos.
- ✓ Aixegueu els objectes només fins a l'alçada del pit; si fos necessari pugeu a un tamboret.
- ✓ Quan la càrrega sigui pesada, demaneu ajut i penseu-vos-ho abans de fer canvis de pes sobtats.
- ✓ Tingueu sempre els peus fermes.

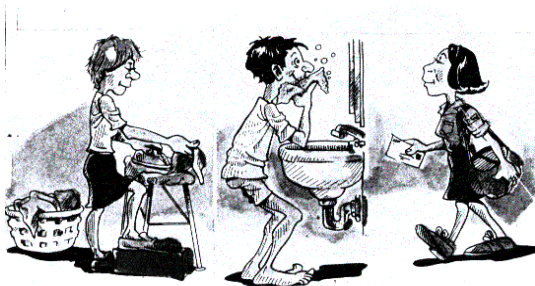


- ✓ No us ajupiu amb les cames rectes ni gireu l'esquena mentre aixegueu objectes.
- ✓ Eviteu aixecar objectes sobre el nivell de les espatlles. Aquestes posicions poden causar lesions.

Per a caminar i estar parat.



- ✓ Mantingueu-vos drets amb un peu més aixecat que l'altre i canvieu de posició sovint.
- ✓ Flexioneu els genolls i mantingueu les curvatures de l'esquena en la seva forma fisiològica.
- ✓ Camineu amb bona postura amb el cap aixecat, el mentó ferm i els dits dels peus estirats.
- ✓ Utilitzeu sabates còmodes i de talons baixos.



- ✓ No estigueu dempeus en una sola posició molta estona.
- ✓ No us ajupiu amb les cames rectes ni camineu amb mala postura.
- ✓ No utilitzeu sabates de taló alt quan estigueu dempeus molta estona o camineu molt.

Per a conduir

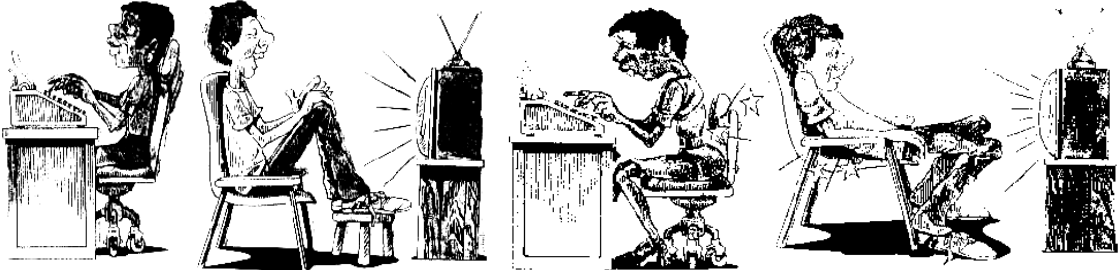


- ✓ Avanceu el seient de l'automòbil per mantenir els genolls en línia amb els malucs.
- ✓ Seieu amb l'esquena dreta i agafeu el volant amb les dues mans.
- ✓ Com a suport de la regió inferior de l'esquena, utilitzeu un recolzament lumbar o un coixí a l'esquena.



- ✓ Quan conduïu, no seieu lluny del volant. Estirar-se per agafar el volant i pitjar els pedals augmenta la curvatura de la regió inferior de l'esquena i la tensió.

Per a asseure's



- ✓ No us deixeu caure sobre el seient.
- ✓ No utilitzeu una cadira massa alta o molt separada de la taula on treballeu.
- ✓ Eviteu flexionar l'esquena endavant i corbar-la.

Per a dormir



- ✓ Dormir sobre un matalàs dur és bo i beneficia la vostra esquena.
- ✓ Dormiu de costat amb els genolls flexionats o panxa enlaire amb un coixí sota els genolls.



- ✓ No dormiu en un sofà ni en un matalàs tou, enfonsat i sense suport de fusta o carcassa metàl·lica, ni sobre coixins. Patireu de lordosi i de tensió a l'esquena, sobretot si dormiu de bocaterrosa.