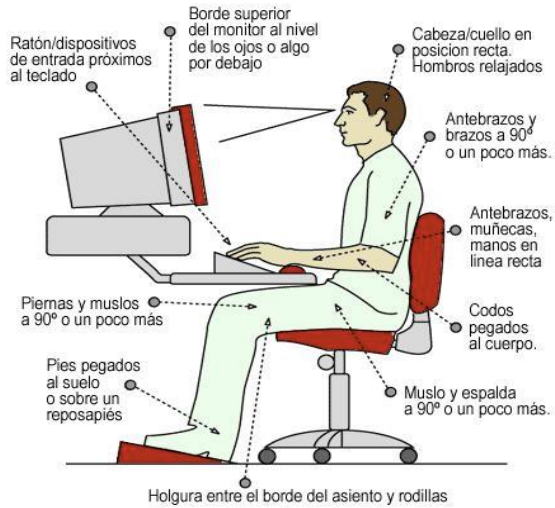


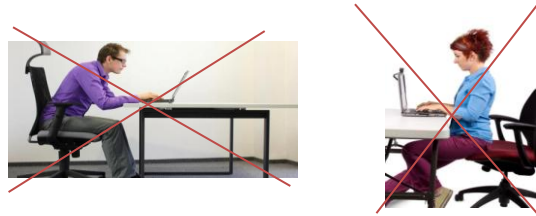
ERGONOMIA I ESTIRAMENTS A LA FEINA

POSICIÓ CORRECTA PER TREBALLAR



BONA POSTURA:

- ESQUENA RECTA I BEN RECOLZADA
- PEUS AL TERRA O RECOLZATS EN UNA BANQUETA.
- NO CREUAR LES CAMES.
- UN COP A L'HORA, AIXECAR-NOS I CAMINAR
- CADA 30MIN, DESCANSAR LA VISTA MIRANT CAP A LLUM NATURAL



ES POT POSAR UNA ALARMA A L'ORDINADOR PERQUE AVISI
CADA HORA PER RECORDAR AIXECAR-SE I RELAXAR LA VISTA

COLUMNA CERVICAL (5 REPETICIONS)

FLEXIONAR EL CAP ENDAVANT I ENRERE



ELEVAR LES ESPATLLES I RELAXAR



PORTAR UN BRAÇ CAP A UN COSTAT, MANTENINT
LA POSTURA UNS 5 SEGONS I FER EL MATEIX
CAP A L'ALTRE COSTAT



ROTACIÓ CAP UN COSTAT I ALTRE



ROTACIONS DE LES ESPATLLES ENDAVANT



COL·LOCAR EL BRAÇ AMB EL COLZE FLEXIONAT
I LA MÀ A L'ESQUENA. AMB L'ALTRA MÀ
MANTENIM EL MOVIMENT UNS 5 SEGONS



INCLINACIÓ CAP A DRETA I ESQUERRA



ROTACIONS DE LES ESPATLLES ENRERE



AIXEQUEM ELS DOS BRAÇOS AGAFATS
DE LES MANS I ESTIREM AL MÀXIM
ELS BRAÇOS BEN ESTIRATS CAP AMUNT



EXERCICIS DE CODMAN RELAXACIÓ ESPATLLES

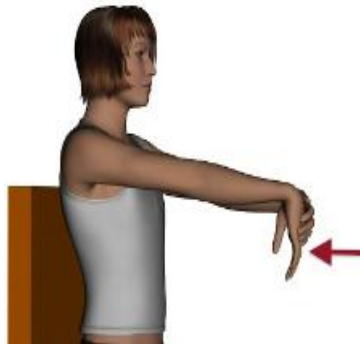
PER PORTAR A TERME AQUEST EXERCICI
EL PACIENT HA D'INCLINAR-SE CAP
ENDAVANT DE MANERA QUE EL TRONC
QUEDI EN POSICIÓ HORIZONTAL, DEIXANT
EL BRAÇ RELAXAT, COM SI FÓS UN PÈNDOL.

DESPRÉS DE PRENDRE AQUESTA POSICIÓ,
ES REALITZEN MOVIMENTS DE
CIRCUNDUCCIÓ DE L'ESPATLLA CAP
UN COSTAT I ALTRE, I ENDAVANT I ENRERE.

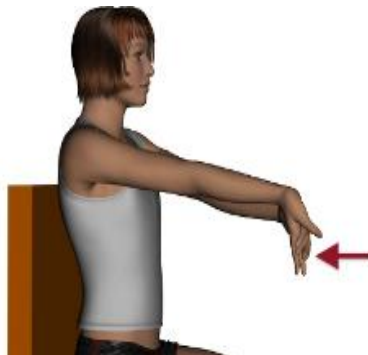
ES RECOMANA FER L'EXERCICI 3-4 VEGADES
AL DIA I 10-15 REPETICIONS
EN CADA DIRECCIÓ



EXERCICIS ESTIRAMENT MUSCULATURA DEL COLZE (3 REPETICIONS)



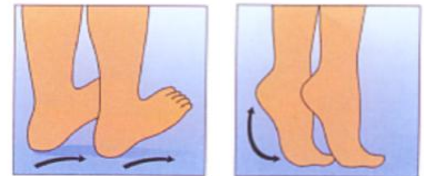
MANTENIR LA POSICIÓ UNS 5 SEGONS



MANTENIR LA POSICIÓ UNS 5 SEGONS

EXERCICIS CIRCULATORIS (10 REPETICIONS)

FER PUNTA-TALÓ
AMB ELS DOS PEUS ALhora



FER PUNTA TALÓ ALTERNANT
UN PEU I ALTRE



PORTAR ELS PEUS CAP A DRETA I ESQUERRA

