

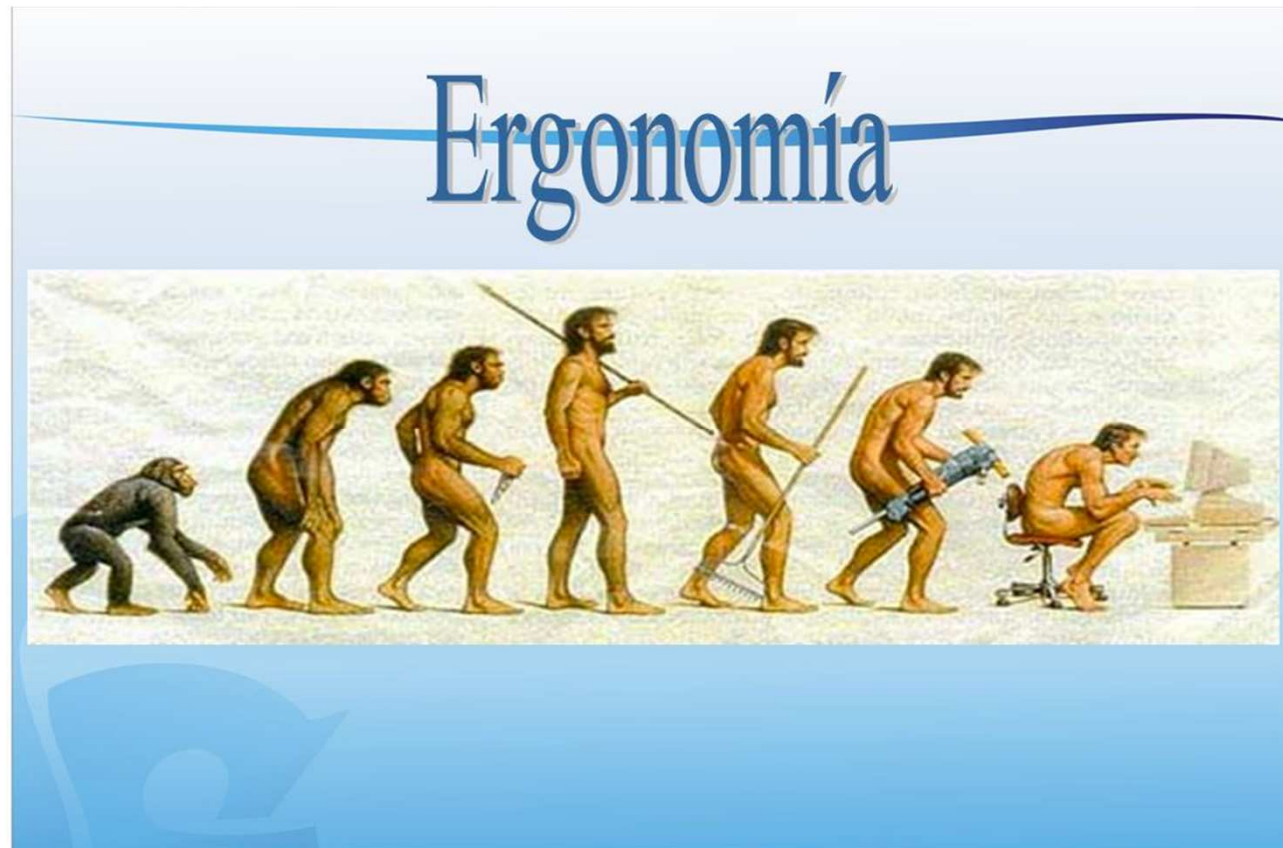


abs santa eugènia de berga

**HIGIENE POSTURAL
EXERCICIS BÀSICS
CONSELLS DE VIDA SALUDABLE**



L'EVOLUCIÓ



HIGIENE POSTURAL

MANTENIR UNA BONA POSTURA A LA FEINA, ON PASSEM MOLTES HORES, ÉS BÀSIC PER LA CURA DE LA NOSTRA ESQUENA I DEL NOSTRE COS EN GENERAL

POSTURA AL TREBALLAR

Bona postura



Habitualment es comença la jornada en bona postura, però en menys d'una hora, ja no estem ben assentats.

Ens hem d'aixecar i caminar, per fer canvi postural, mínim un cop a l'hora.

Cal mirar de descansar la vista cada 30minuts mirant cap a la llum natural durant un minut.

Males postures





Males postures



✓
ESPALDA APOYADA.
SENTADO ATRÁS.
PIES EN APOYO
COMPLETO.



SENTADO EN EL BORDE.
ESPALDA SIN APOYO.
APOYO DE TALÓN.



SENTADO ATRÁS.
ESPALDA ADELANTE.
PIES BAJO LA SILLA.



SENTADO ATRÁS.
ESPALDA APOYADA.
PIES BAJO LA SILLA.



SENTADO EN EL
BORDE.
ESPALDA SIN APOYO.
PIES EN APOYO.



SENTADO EN EL BORDE.
ESPALDA ADELANTE.
PIES BAJO LA SILLA.



SENTADO ATRÁS.
ESPALDA SIN APOYO.
PIES APOYADOS.



SENTADO ATRÁS.
ESPALDA SIN APOYO.
PIERNAS CRUZADAS.



SENTADO SOBRE
UN PIE.

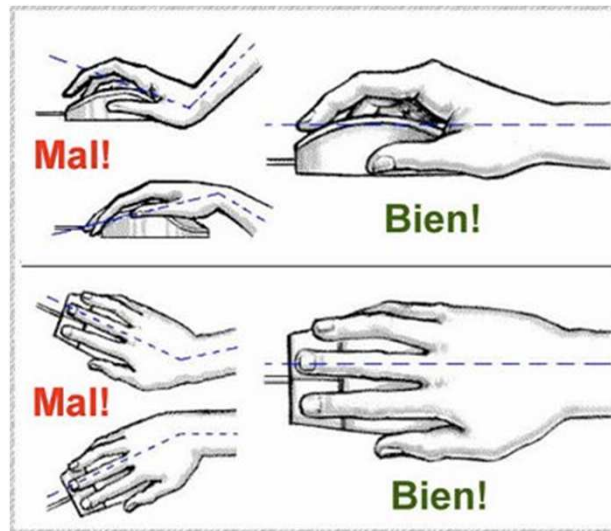


SENTADO SOBRE LOS
TALONES.



SENTADO ATRÁS.
ESPALDA SIN APOYO.
PIES EN EL AIRE.

Posició de la mà



Com contestem el telèfon

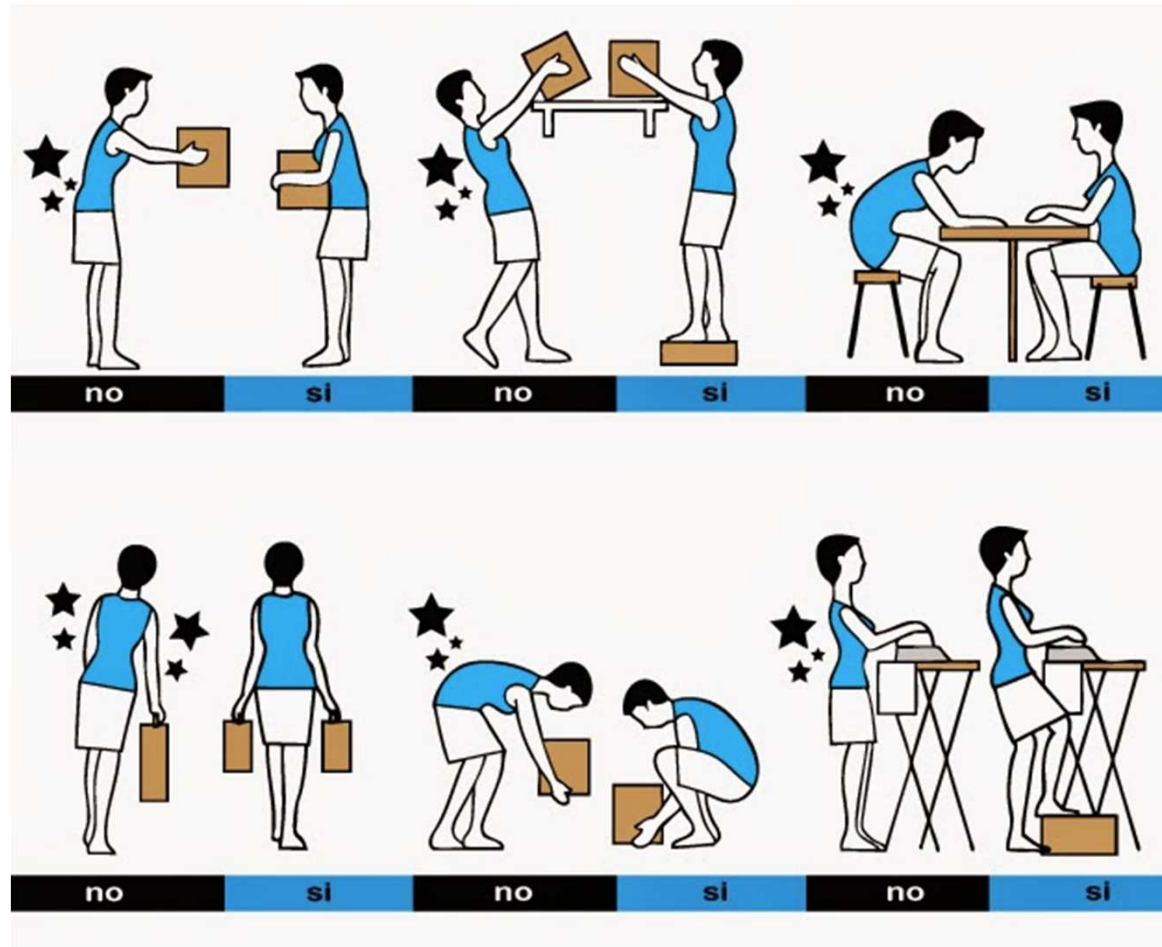
- Solem contestar el telèfon aguantant l'auricular contra l'espatlla.



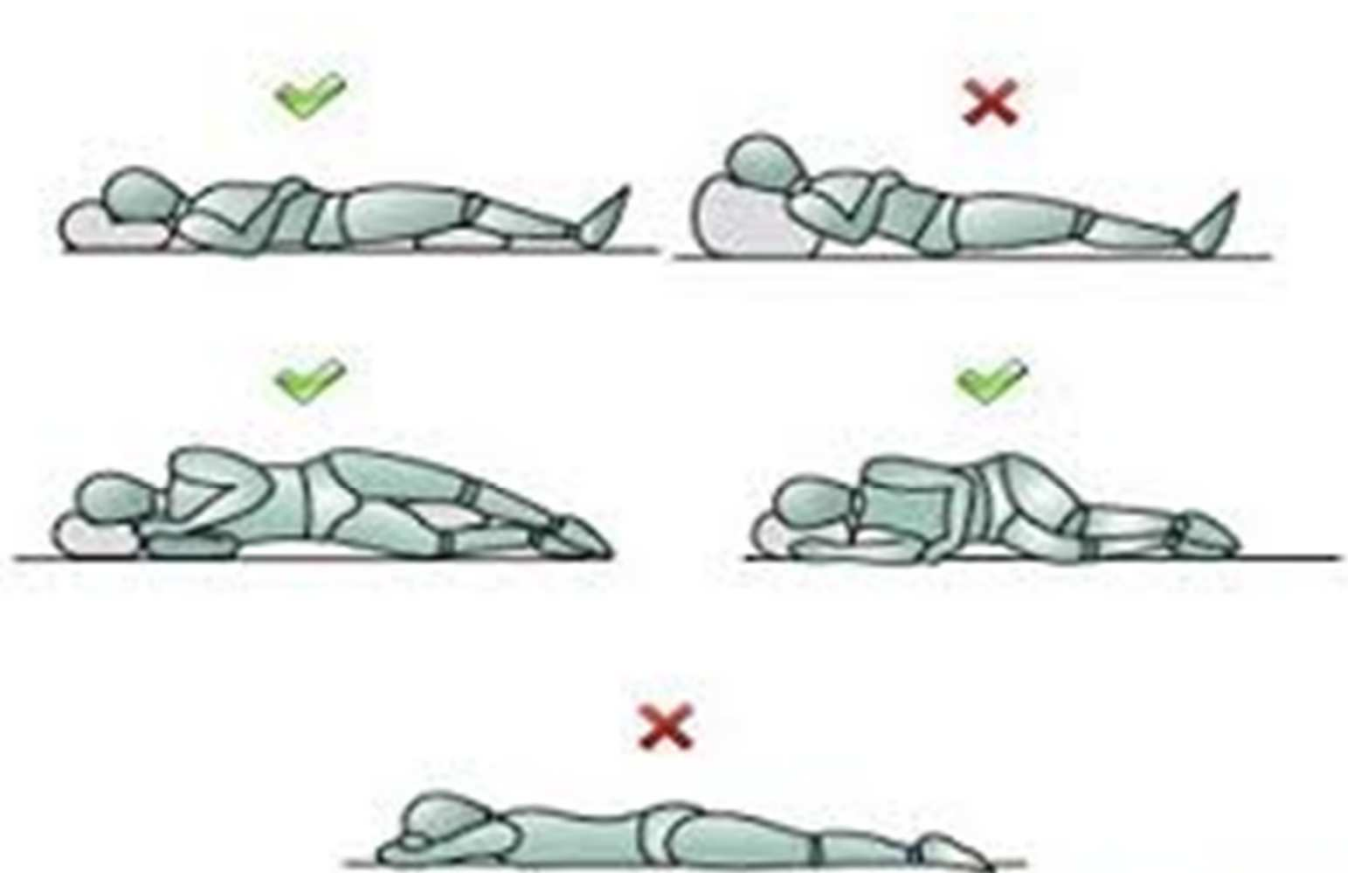
Aquest fet, que es repeteix contínuament durant tota la jornada, provoca que la musculatura es contracturi amb facilitat. La utilització dels auriculars inhalàmbrics permeten contestar el telèfon amb millor posició del cap i protegir la musculatura cervical.



Altres consells per protegir l'esquena



Al llit

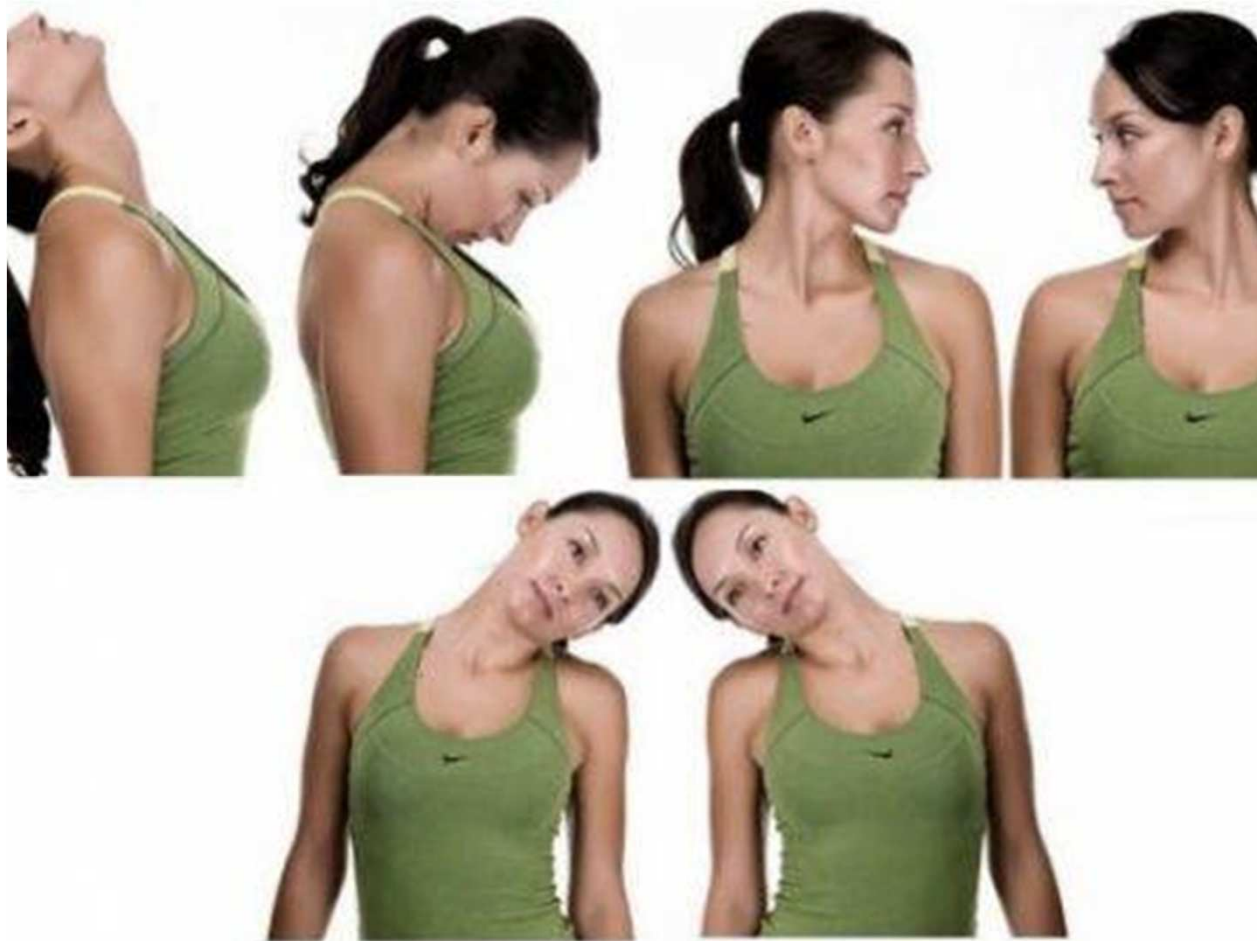




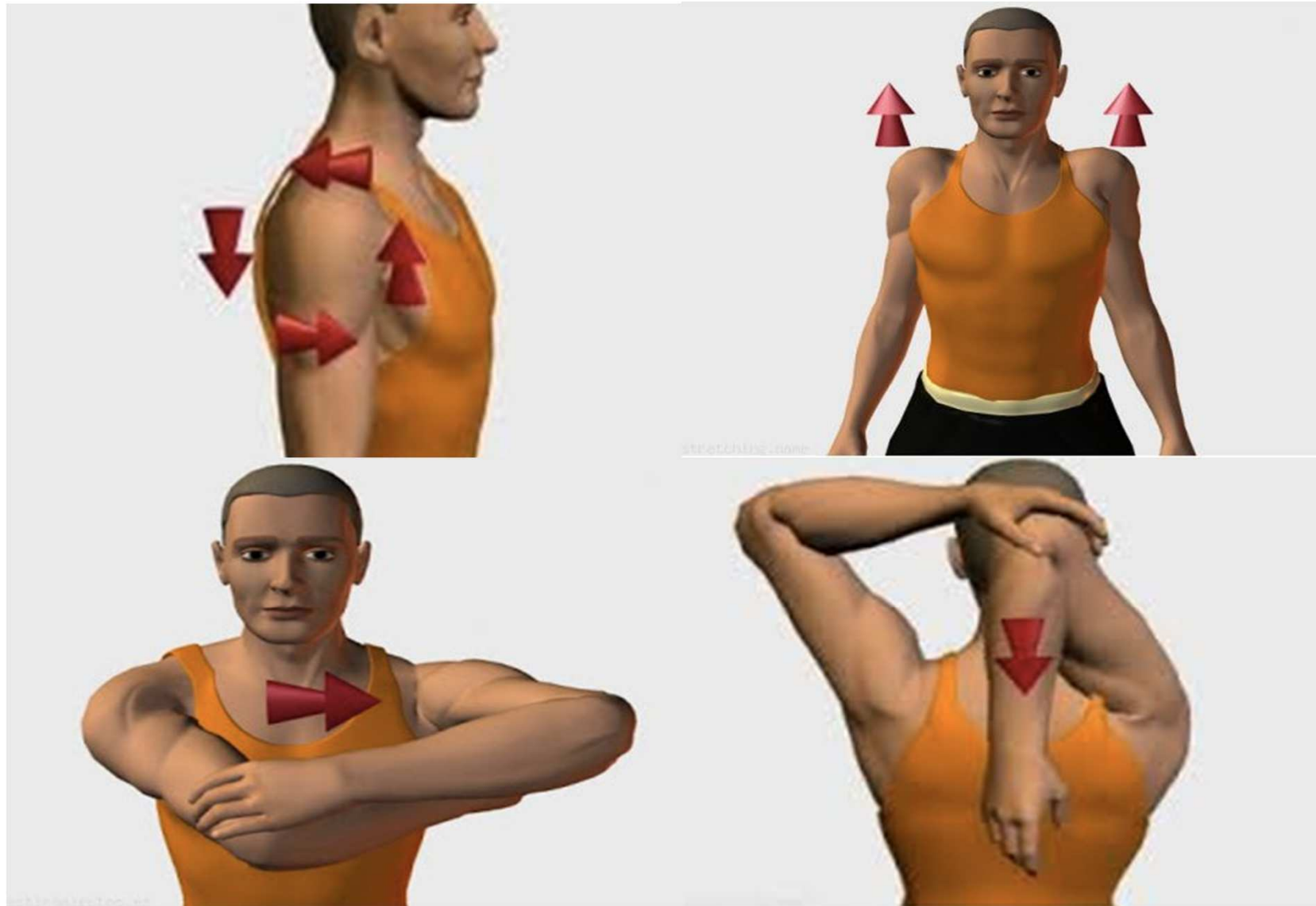
EXERCICIS BÀSICS

- Exercicis senzills que es poden realitzar diàriament, sense necessitat de cap material. Agafar l'hàbit de fer-los, millorarà el nostre estat muscular.
- Els exercicis es poden combinar, o no, amb la respiració.
- Els estiraments seran suaus, lents y al límit del dolor.

Exercicis cervicals



Exercicis escapulars





abs santa eugènia de berga

Més estiraments

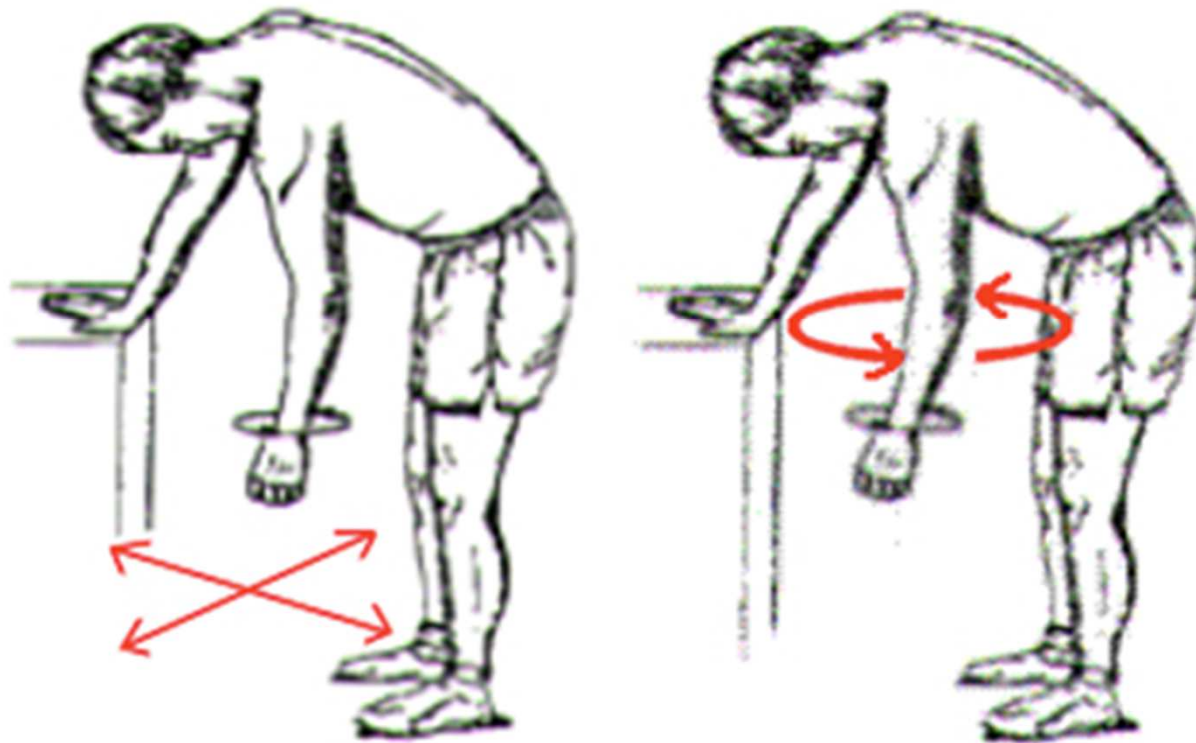


Exercicis de colze-canell



Exercici de relaxació d'espatlles

Figura 11. Ejercicios de Codman



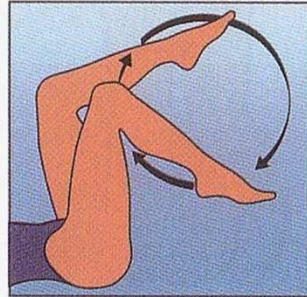


abs santa eugènia de berga

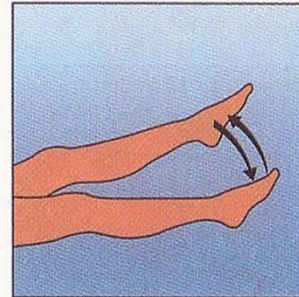
Exercicis lumbar



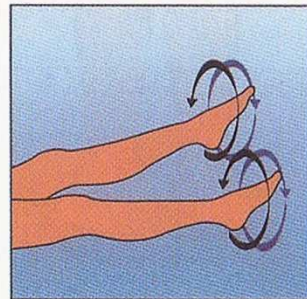
Exercicis circulatoris



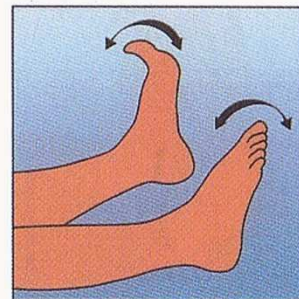
*Movimiento de bicicleta:
mueva enérgicamente sus
piernas (15 a 20 veces)*



*Cruce y descruce sus
piernas en movimiento de
tijera (10 a 15 veces)*



*Mueva cada pierna
describiendo un pequeño
círculo (10 veces)*



*Mueva los dedos de los pies con
las piernas ligeramente elevadas
y extendidas (20 veces)*

CONSELLS DE VIDA SALUDABLE

- Seguir una bona alimentació. Segons el lloc de feina, es necessita l'aport d'uns aliments o altres.



- Fer exercici físic de manera regular



- A part de l'esport, podem practicar sessions de ioga, tècniques de relaxació o Pilates, i/o sessions de fisioteràpia per prevenir lesions musculars.



- Gaudir del temps lliure. Desconnectar de la feina quan no estiguem treballant.



- Dorm les hores necessàries perquè el teu cos es recuperi del dia a dia.



- Teòricament cal dormir entre 7-9h.
- Descobreix si fas pressió o no amb las mandíbules, això ajudarà a saber si dorms, o no, amb tensió.



Cuidem-nos, que ens queden molts anys per treballar!!



- Menys a la Glòria...!



GRÀCIES.

Sandra Badó i Barberà
Fisioterapeuta Col.núm.1722