



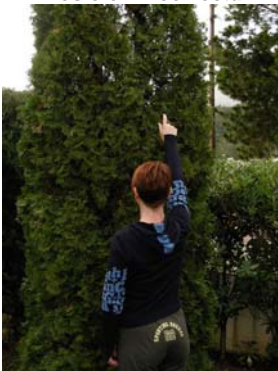





HÁBITOS	FACTORES DESENCADENANTES	REPERCUSIONES	PAUTAS PREVENTIVAS
Bipedestación	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Incorrecta postura lumbar</li> <li>o Prolongación de la bipedestación estática</li> <li>o La aparición de las molestias musculares, dependerá de la preparación física y del tono muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Desequilibrios oscilatorios que provocan un aumento de la tensión lumbar</li> <li>o Contracciones permanentes de la musculatura antigravitatoria con la consiguiente aparición de fatiga muscular</li> <li>o Facilita de la lordosis lumbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Ejercicios de flexibilización de la musculatura de la espalda en general y miembros inferiores</li> <li>o Fortalecer la musculatura del cuádriceps, para facilitar las flexiones</li> <li>o Colocar un soporte estable que permita apoyar una pierna ligeramente flexionada, e ir alternando las dos piernas en esta postura</li> <li>o Separar ligeramente las piernas con una ligera flexión de ambas, para descargar de tensión la zona lumbar</li> <li>o Ejercicios de estabilización de la pelvis para favorecer las flexiones alineadas</li> <li>o Desplazamientos cortos para aligerar la tensión de la musculatura antigravitatoria</li> </ul>
Sedes-tación	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Desajustes en los factores de organización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Bloqueo de la zona cervical</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Flexibilizar y relajar la musculatura cervical y facial</li> </ul>
PVD	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Deficiente apoyo e los pies en el suelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Dificultad en la circulación sanguínea, por la presión del muslo en la silla</li> <li>o Desalineación de la C.V. con la aparición de molestias cervicales y lumbares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Utilización de "apoyapiés"</li> <li>o Mantener un ángulo de 90°, entre el tronco y las piernas (columna alineada), lo que favorecerá la descarga lumbar</li> </ul>
TRABAJO EN LA MESA	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Deficiente apoyo de la espalda en el respaldo de la silla</li> <li>o Flexión excesiva de la espalda para acceder a la documentación depositada en la mesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Desalineación de la musculatura de la C.V. con la aparición de sobrecarga musculares en las zonas cervicales y lumbares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Abrir de 100° a 110° el ángulo establecido entre el tronco y las piernas para favorecer la alineación de la espalda (espalda recta)</li> </ul>

HÁBITOS	FACTORES DESENCADENANTES	REPERCUSIONES	PAUTAS PREVENTIVAS
LA FLEXIÓN	<p>Movimiento muy extendido, sobretodo entre los docentes de la enseñanza primaria, al atender a los alumnos cuando están trabajando en sus mesas, al levantarlos o depositarlos en sus literas o simplemente al atar los cordones de los zapatos</p>	<p>Desgaste de la zona lumbar. Si los movimientos llegan a formar parte de nuestro patrón de actuación puede representar riesgos de lesiones estructurales (hernias, discopatías, contracturas musculares, etc.)</p>	<p>Utilizar los miembros inferiores para efectuar la flexión</p> <p>Incorporar elementos de ayuda como sillas con ruedas (consultar en el apartado sobre la ergonomía de las sillas), par desplazarse por las aulas y no tener que flexionar la columna al llegar a las mesas</p>

				
<p>TRABAJO EN EL ENCERADO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Escribir por encima de la cintura escapular(hiperextensión de la columna)</li> <li>o Escribir flexionando la columna vertebral. En situaciones donde el encerado está cerca del suelo para hacerlo accesible a los alumnos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Sobrecarga de la musculatura cervical</li> <li>o Sobrecarga de la musculatura lumbar</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Posición Incorrecta</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Posición Correcta</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Al escribir en el encerado no podemos superar la altura de la cabeza, en la hiperextensión actúan menos grupos musculares. Si es necesario utilizaremos un escalón estable</li> <li>o Utilizar los miembros inferiores para realizar la flexión</li> <li>o Reubicación del encerado (por ejemplo, colocarlo en posición vertical en lugar de horizontal para hacerlo accesible tanto a los alumnos como a los docentes)</li> </ul>	