



HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMÍA PARA OFICINAS

Dirigido: Para todos los trabajadores de oficina

Horas impartidas: 4 horas presenciales

TEMAS

¿Qué es higiene postural y ergonomía?

Puntos básicos que debemos conocer

Posiciones de trabajo:

- Apoyo de los pies
- Apoyo de la espalda al respaldo de la silla
- Posición de los brazos y muñecas respecto al teclado
- Posición de los brazos y muñecas respecto al mouse
- Organización del área de trabajo
- Traslado y levantamientos de objetos
- Como sentarse y/o levantarse
- Pausas activas
- Túnel carpiano, lumbalgia, cervicalgia
- Uso inadecuado del teléfono celular

Ejercicios:

- Cervicales
- Cérvico – dorsales
- Dorso lumbar

Recomendaciones