

EJERCICIOS PARA PREVENIR TME EN LA OFICINA

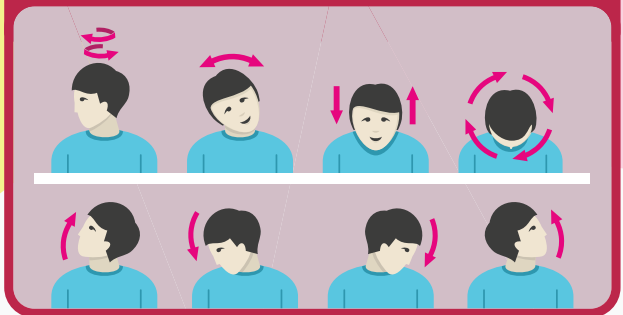
El trabajo de oficina implica tener que estar muchas horas sentados en la misma posición. Esto nos puede traer graves problemas para nuestra salud, en especial para nuestra vista y espalda, por lo que tenemos que prestar atención en tomar las medidas oportunas para prevenir dolencias en un futuro.

El empresario debe informar a los trabajadores del riesgo de TME por permanecer mucho tiempo en la misma postura en la oficina y debe propiciar la realización de ejercicios que los prevengan.

Existen una serie de ejercicios de relajación y estiramientos que permiten cuidar tu salud mientras desarrollas tu trabajo y así poder prevenir dolencias o enfermedades.

Si realizamos ejercicios de estiramientos, nuestra flexibilidad global mejorará. Lo ideal sería hacerlos cada 2-3 horas. Deben ser movimientos suaves que respeten los tiempos marcados.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Adoptar y mantener una buena postura cuando nos sentamos delante del ordenador, es fundamental para nuestra salud. Si adoptamos una postura inadecuada podemos tener dolores de espalda y cuello, contracturas, dolor de cabeza o problemas más graves como ciáticas o lumbalgias.

TE PODEMOS AYUDAR / UGT MADRID / ☎ 91 589 70 20 / ☎ IRSST: 900 713 123