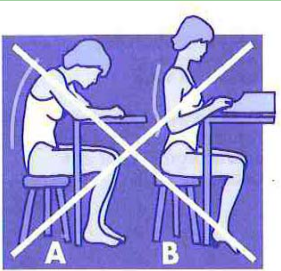
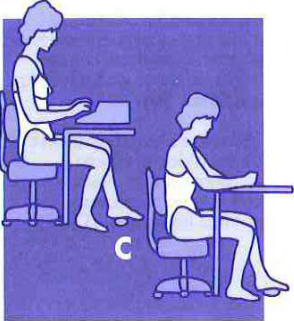


Per treballar



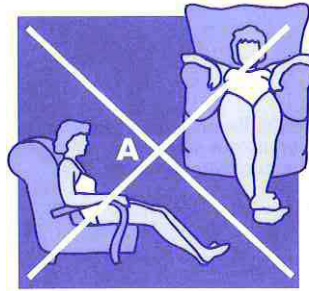
- ✓ Eviteu inclinar-vos cap a endavant i arquejar l'esquena (A).
- ✓ Eviteu tirar-vos cap enrere i exagerar la curvatura de la columna (B).



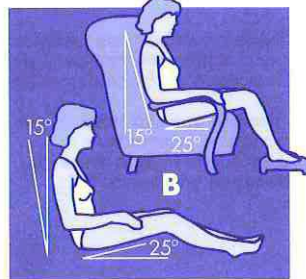
- ✓ Eviteu cadires petites, dures i no giratòries, ja que us obliguen a girar la columna.
- ✓ L'altura de la taula ha de quedar aproximadament a l'altura dels colzes per a evitar inclinar massa el cos cap a endavant (C).

- ✓ Una barra o suport de fusta per a elevar els peus fa més còmoda l'estada i alleuja al lumbàlgic crònic.
- ✓ El seient, encoixinat però ferm, ha de ser horitzontal i tenir l'altura adequada perquè els peus quedin plans a terra.
- ✓ La cadira ideal ha de ser giratòria i amb respalller graduable per a respectar la forma de la columna i no crear incomoditat.

Per descansar



- ✓ Eviteu les cadires i les butaques que us facin "relliscar" fins a adoptar una postura més horitzontal, ja que la columna lumbar es tiba (A).



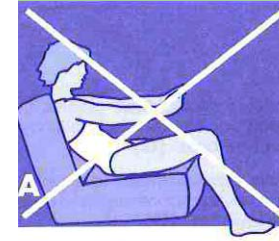
- ✓ Eviteu col·locar una cama sobre l'altra.
- ✓ Eviteu les cadires i les butaques amb recolzabraços massa alts o separats, perquè els múscles no quedin molt elevats.
- ✓ L'esquena ha de descansar fermament contra el respalller.

- ✓ El respalller del seient ha d'estar encoixinat i inclinat cap a enrere per a facilitar el suport estable:

- de 10° a 15° per a la lectura
- de 15° a 20° per al descans (B).

- ✓ Els genolls han d'estar més altes que els malucs. Els peus han de recolzar-se completament en el terra i en cas necessari utilitzeu accessoris per a donar suport i elevar els peus.

Per conduir

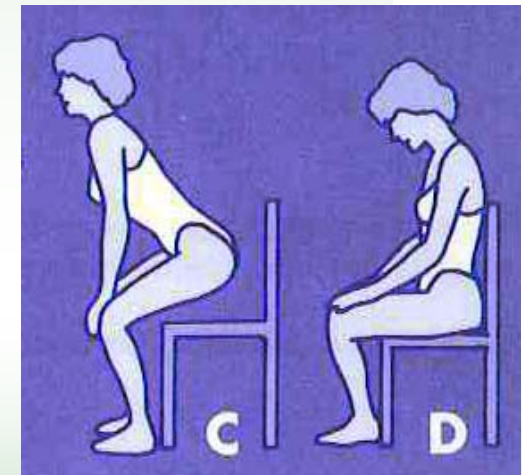


- ✓ Eviteu haver d'estirar-vos per a arribar als comandaments de l'automòbil (no col·loqueu el seient massa lluny del volant) (A).

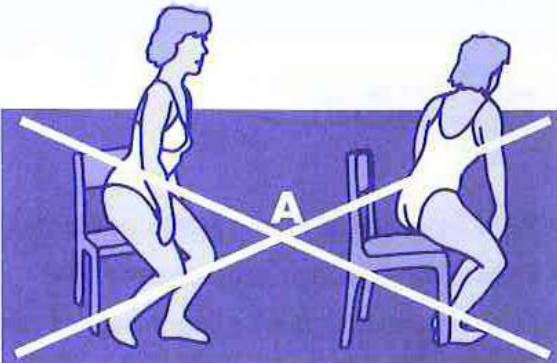


- ✓ Eviteu manejar els pedals mobilitzant tota l'extremitat inferior mitjançant el maluc.
- ✓ La columna lumbar ha de recolzar-se contra el respalller. El respalller ha de tenir forma anatòmica (B).
- ✓ Els genolls han de quedar més elevades que els malucs.

- ✓ El volant ha de mantenir-se amb els colzes lleugerament flexionats.



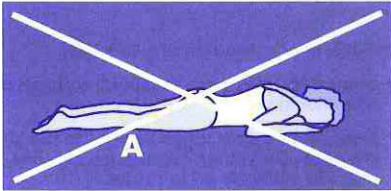
Per asseure's i aixecar-se



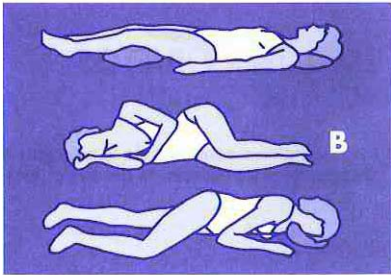
- ✓ Eviteu el gest habitual de torsió de la columna en asseure's (A).
- ✓ Per asseure-us, situeu-vos d'esquena a la cadira. Ajupiu-vos flexionant els genolls i mantenint l'esquena recta, amb el cos flexionat cap a endavant (C).

- ✓ Per a aixecar-vos, inclineu el cos i el cap, cap a endavant recolzant les mans a les cuixes. Aixequiu-vos lentament per extensió dels genolls. (D)

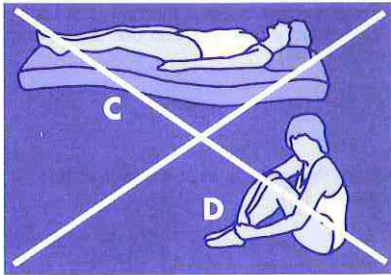
Al llit



✓No dormiu de cap per avall.



✓Dormiu de costat amb els genolls flexionats o de cap per amunt amb un coixí sota els genolls (B).

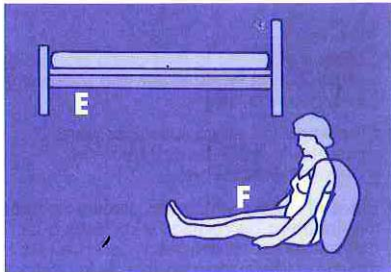


✓Eviteu asseure-us en el llit amb els genolls flexionats (D).

✓Eviteu dormir en matalassos tous (C).

✓Eviteu els coixins tous i molt alts (C).

✓Dormiu en un matalàs ferm o amb una fusta sota el matalàs (E).

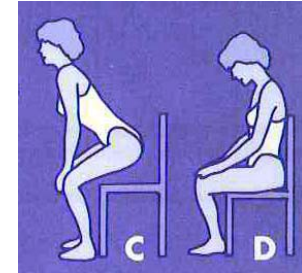


✓Dormiu amb un coixí que s'adapti a la vostra corba cervical.

✓En asseure-us en el llit, estireu les cames (no flexioneu els genolls) (F).

En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.

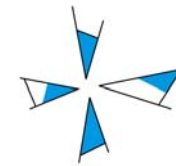
Normes posturals



Assegut i estirat



fundació
sant hospital
la seu d'urgell



fundació
sant hospital
la seu d'urgell