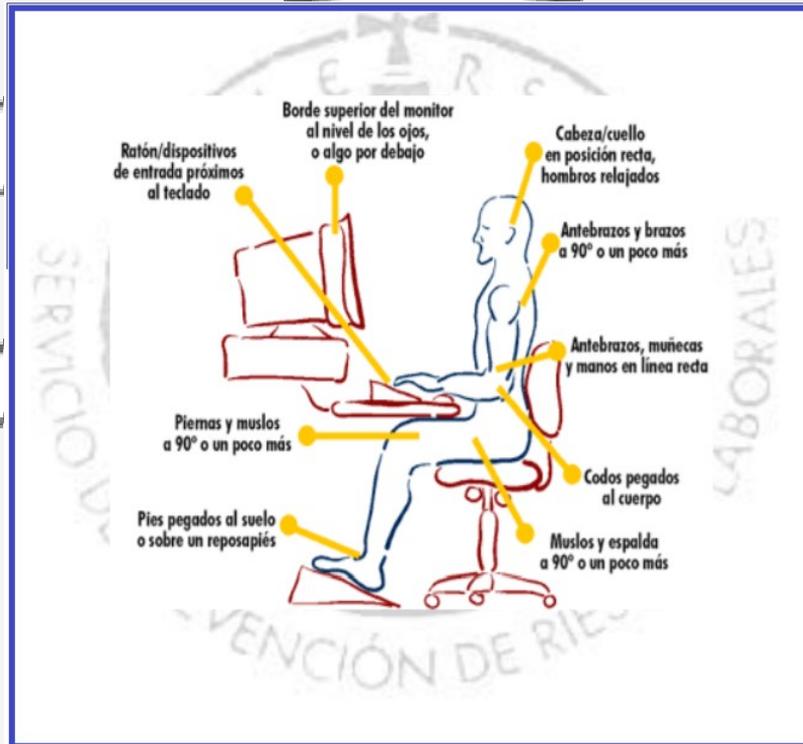
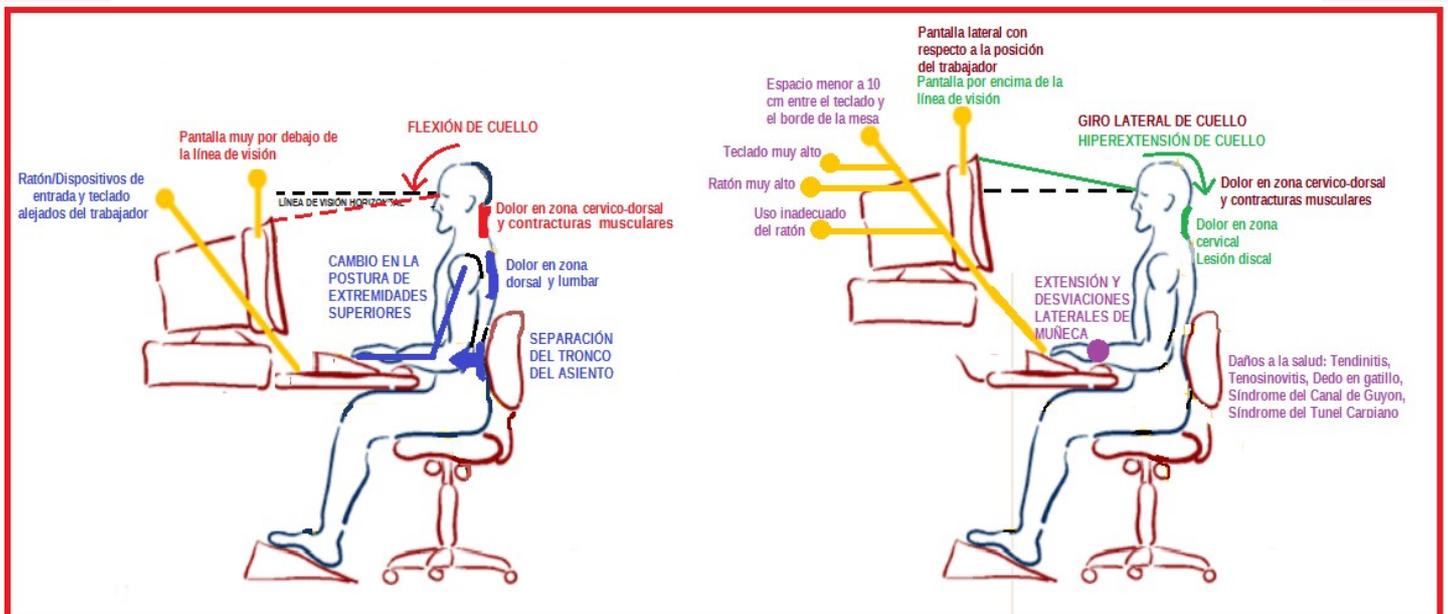


# ¿ADOPTAMOS POSTURAS CORRECTAS AL USAR LA PANTALLA Y EL RATÓN?

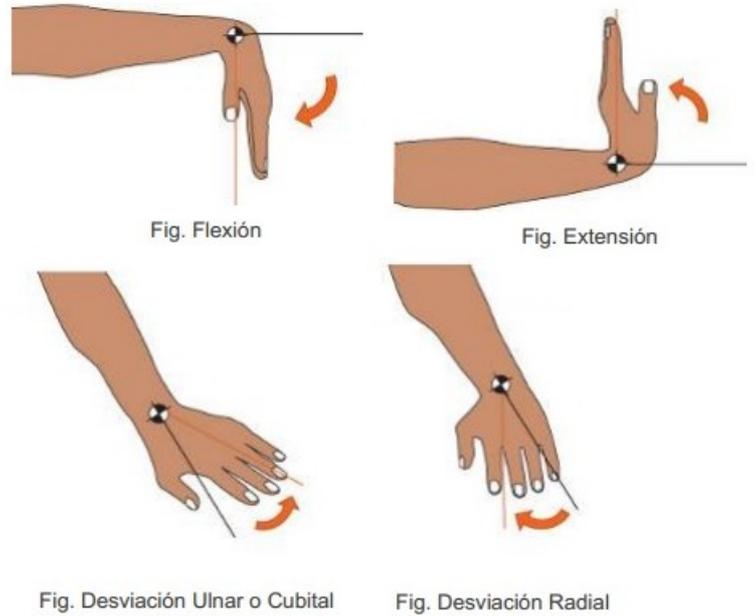
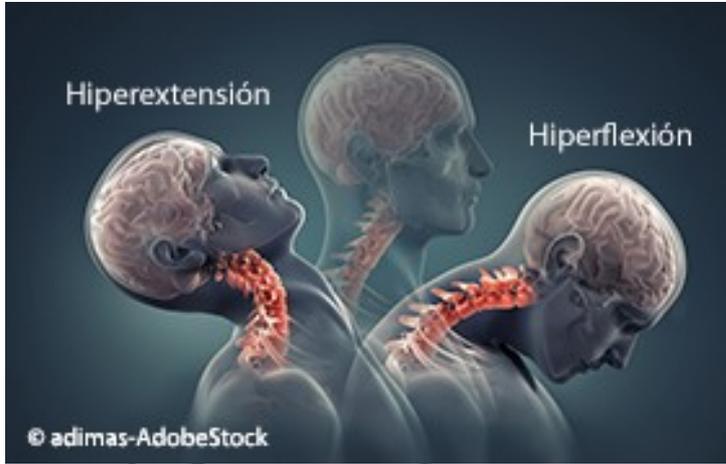
## ¿Cuál es la postura correcta?



## ¿Qué daños se producen si no adoptamos estas posturas?



# ¿Cuáles son las posturas forzadas de cuello y muñeca?



# ¿Reconoces alguna de ellas cuando usas el ratón o visualizas la pantalla?

## JUNTA ¿Cómo lo prevenimos? LUCIA

	Postura neutra	Postura neutra	Postura neutra	Postura forzada
<p>✓ Mano ligeramente inclinada</p> <p>Minimiza la tensión muscular sobre el conjunto antebrazo, muñeca y mano</p> <p>ergologico.com</p>	<p>✓ Mano, muñeca y brazo en línea</p> <p>ergologico.com</p>	<p>✓ Ratón inclinado</p> <p>Brazo ligeramente ladeado</p> <p>ergologico.com</p>	<p>Desviación radial</p> <p>Desviación cubital</p> <p>✗</p> <p>ergologico.com</p>	

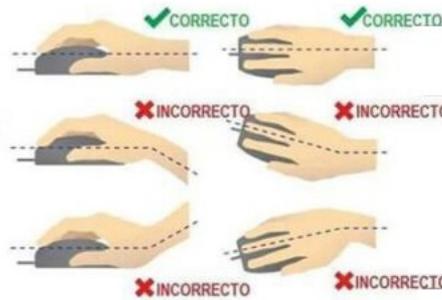
## EXTENSIÓN Y DESVIACIONES LATERALES DE MUÑECA

Coloque el ratón a la misma altura que el teclado (respecto al borde de la mesa).

Ratón muy cerca del borde de la mesa

Regule bien la altura de su silla de trabajo de modo que el brazo-antebrazo formen un ángulo de 90° con el hombro relajado.

Silla muy alta



Movimientos del ratón con el antebrazo inmóvil. Mueva el ratón con todo el brazo, manteniendo alineados la mano y el antebrazo.

Deja libre suficiente espacio alrededor del ratón para utilizarlo correctamente.



Manos alineadas con el antebrazo



Uso del teclado con los codos separados del tronco

Alinee las manos con los antebrazos



Teclado muy alejado del tronco / Silla muy alta.

Regule bien la altura de su silla de trabajo



Insuficiente espacio para apoyar las muñecas. Deje un mínimo de 10 cm hasta el borde de la mesa (recomendado 15 cm).

Silla demasiado alta. Regule bien la altura de su silla de trabajo de modo que el brazo-antebrazo formen un ángulo de 90° con el hombro relajado.

## EXTENSIÓN Y DESVIACIONES LATERALES DE MUÑECA



INCORRECTO

Utilización del ratón alejado del tronco, codos no pegados al cuerpo. Aproxima el ratón hasta que el codo quede pegado al cuerpo.



CORRECTO

## AYUDAS ERGONÓMICAS SI LA REGULACIÓN CORRECTA DEL TECLADO NO ES SUFICIENTE PARA ALIVIA LA TENSION EN LA MUÑECA



Alfombrilla ergonómica



Reposa muñecas

# JUNTA DE ANDALUCÍA

El material de uso constante (ej: teléfono), debe estar accesible sin necesidad de estirarse o torcerse.

Los elementos accesorios (impresoras, bandejas portadocumentos, etc.) deben estar situados en la zona de cajones y en los espacios de la mesa sin uso.

Deje espacio libre para trabajar, utilizar el ratón y el teclado.

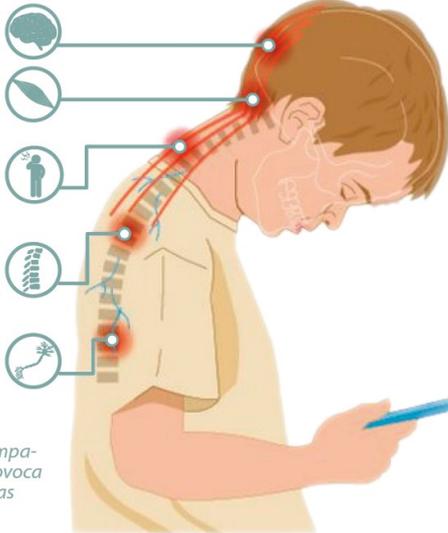
Utilice un atril o soporte próximo a la pantalla cuando esté introduciendo constantemente datos en el ordenador copiados de un documento, así evitará giros y flexiones de cuello. Si necesita mirar el teclado cuando escribe, coloque el documento a copiar entre la pantalla y el teclado pero dejando espacio suficiente entre el teclado y el borde de la mesa.

# RIESGOS EMERGENTES. POSTURAS FORZADAS DURANTE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL



## DISPOSITIVOS MÓVILES. CLAVES SOBRE EL TEXT-NECK

1. **Dolores de cabeza.**
2. **Debilidad muscular** en cuello, hombros y espalda.
3. **Dolor y rigidez** en la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda.
4. **Alteraciones** en el alineamiento de las vertebras.
5. **Inflamación de los nervios** que salen de la médula espinal a través de la columna cervical y hernias de disco.



Sus efectos son comparables a los que provoca el uso de almohadas muy altas

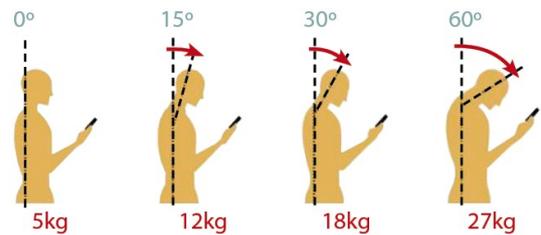
### SECUELAS

Los músculos del cuello tratan de compensar la curvatura cervical y de mantener la cabeza en una posición normal, creando una fuerte tensión.

### DAÑO MULTIPLICADO

La cabeza de un adulto pesa aproximadamente 5 kilogramos.

Al inclinar el cuello en un ángulo de hasta 60°, la columna vertebral estaría siendo sometida a cargas que pueden alcanzar los 27 kilogramos, es decir, casi el peso de un niño de siete u ocho años.



¡Una carga de hasta 27 kilogramos!

La inadecuada postura que se adopta al utilizar móviles y tabletas puede generar problemas a nivel de la columna cervical (cuello), columna torácica (espalda) e incluso, columna lumbar (espalda baja).

Producido por fisioterapia-online  
<http://www.fisioterapia-online.com>  
 Todos los derechos reservados.



**fisioterapiaonline**  
 Todo sobre fisioterapia

# JUNTA DE ANDALUCÍA

## ¿Cómo lo evitamos?

### Texting Neck aka Anterior Head Syndrome



Si notas molestias, realiza los ejercicios de cuello que se indican a continuación para aliviar la tensión muscular.

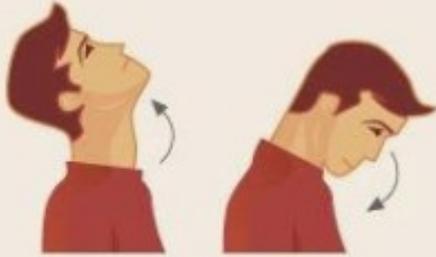
# ¿Qué ejercicios podemos hacer para evitar contracturas?

Aquí tienes algunas series de ejercicios para relajar la musculatura en el trabajo.

Elige los que te vayan mejor según el trabajo que realices y los músculos que notes tensionados.

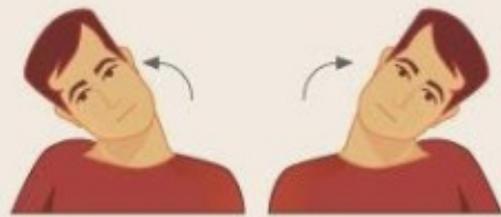
## EJERCICIOS PARA ALIVIAR LA MUSCULATURA DEL CUELLO Y ZONA DORSAL

1



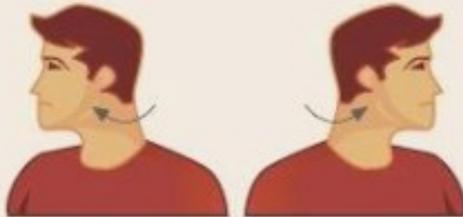
- Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás
- Bajar la barbilla hacia el pecho

2



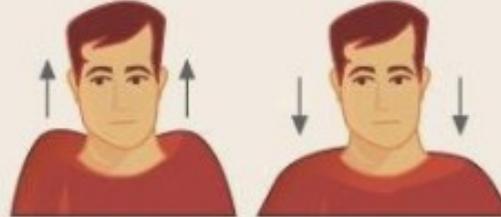
- Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda

3



- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda

4



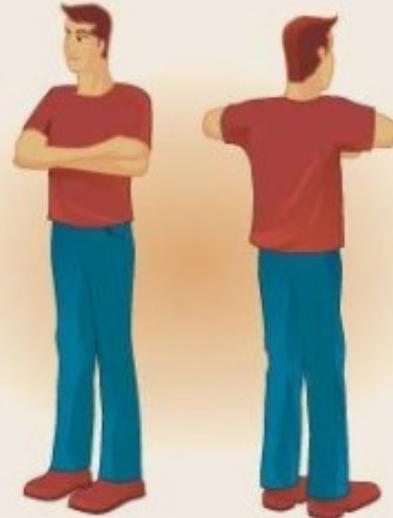
- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo
- Bajar los hombros

5



- Manos en la nuca y espalda recta.
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa.

6



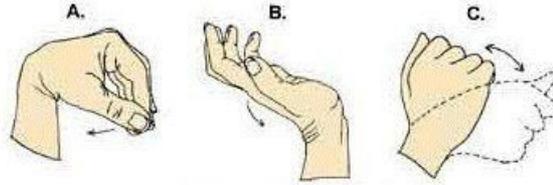
- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás.
- Vuelta a la posición de partida.



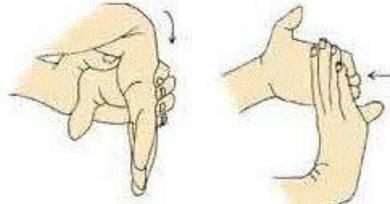
- **Ejercicios 1, 2 y 3: destinados al cuello**, una zona muy delicada, por lo que los movimientos deben de ser suaves y nunca forzados. Nunca realizar circonducciones de cuello completas ni bruscas porque se podría dar un pinzamiento nervioso.
- **Ejercicios de 4 a 9, 14 y 15: aquí vamos a estirar la musculatura de hombros y espalda**, que es donde se acumula la mayor parte de la tensión diaria. Hay que ser paciente y aguantar el tiempo recomendado, que oscila de los 5 a 20 segundos, menos tiempo que eso es como si no hiciésemos nada.
- **Ejercicios de 10 a 13:** estos ejercicios nos ayudarán a estirar un grupo muscular a menudo olvidado, los brazos. Ten en cuenta que la cantidad de horas trabajando con el teclado y el ratón fatigarán a tus músculos y un buen estiramiento les vendrá genial.

# Ejercicios básicos para evitar y combatir el Síndrome del túnel carpiano.

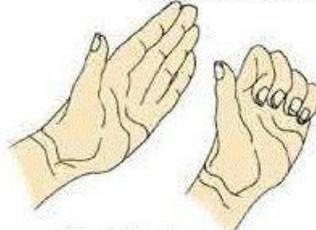
## Ejercicios para el Síndrome del túnel Carpiano



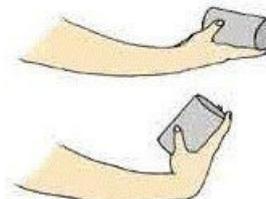
Activar el rango de movimiento



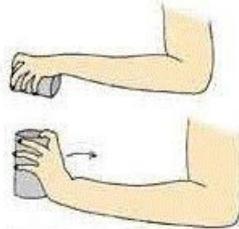
Estiramientos de muñecas



Deslizamiento del tendón



Flexiones de muñeca



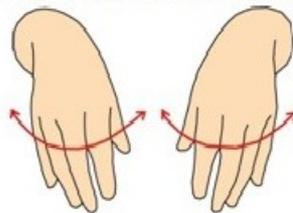
Extensiones de muñeca



Fortalecimiento con agarre

## Ejercicios para evitar la tendinitis.

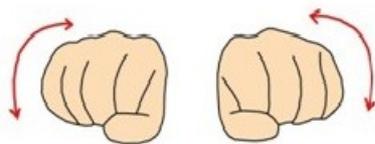
Una persona que trabaja tecleando frente a un computador, puede llegar a pulsar las teclas hasta 30 mil veces, por eso no es de extrañar que muchos trabajadores sufran de inflamación de los tendones de sus manos. Sin embargo, este problema se puede evitar realizando unos ejercicios que no duran más de 10 minutos.



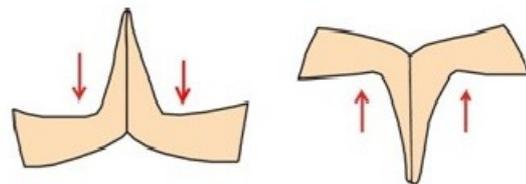
Estire los brazos y deje caer las muñecas, quedando completamente sueltas. Mueva, suavemente, sus manos de un lado a otro. Repita de 10 a 20 veces.



Extienda sus brazos hacia el frente y los dedos apuntando al cielo, mueva sólo las manos (muñecas) hacia arriba y abajo, unas 10 a 20 veces.



Manteniendo los brazos estirados, empuñe las manos relajadamente y rote las muñecas en forma semicircular hacia afuera. Hágalo unas 5 a 10 veces y repita este movimiento hacia adentro.



Junte las palmas y péguelas al pecho, con los dedos apuntando hacia arriba, y ejerza una leve presión hacia abajo sin provocar dolor. Repita el movimiento de 5 a 10 veces. Luego, gire las palmas hacia abajo y haga una leve presión hacia arriba. Realice el ejercicio igual cantidad de veces.