

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA TRABAJOS QUE IMPLIQUEN MOVIMTOS REPETITIVOS ESPECIFICOS

Recuerda estos ejercicios, los cuales minimizarán los riesgos de lesión

* Recomendaciones generales, si tiene alguna sintomatología ya patente, acuda a la Unidad de Vigilancia de la Salud.

1. Para reducir/minimizar el riesgo de dolores de cuello y el control de la posición del cuello (mantenga durante 5 segundos, repetir durante todo el día):



Tire de la cabeza hacia atrás, manteniendo la mandíbula y los ojos al mismo nivel

2. Para reducir/minimizar el riesgo de dolores de muñeca (durante 30 segundos cada una):

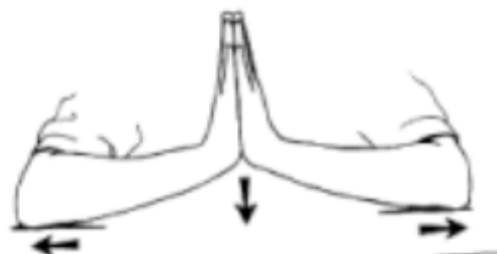


Mantener el codo derecho, coger la palma de mano y lentamente doblar la muñeca hacia abajo hasta que sienta un estiramiento



Mantener el codo derecho, captar mano hacia atrás hasta que un tramo sienta un estiramiento

3. Para reducir/minimizar el riesgo de dolores de codo (durante 30 segundos):



Sentado con los codos en la mesa y las palmas de las manos juntas, baje lentamente las manos hacia la mesa hasta que sienta un estiramiento. Asegúrese de mantener las palmas juntas durante todo el estiramiento.