

RE 004/04 - Ejercicios en el lugar de trabajo

Para evitar los posibles riesgos derivados del uso de ordenadores es conveniente realizar una serie de ejercicios visuales y musculares. Sigue las recomendaciones que se dan en la ficha para reducir la fatiga visual y la tensión muscular del trabajo prologado delante de la pantalla.

Recomendaciones ergonómicas

Ejercicios en la oficina

1



Introducción

2



Cuello

3



Espalda

4



Antebrazo, muñeca y mano

5



Ojos

LEE la siguiente introducción, INCLINANDO LA CABEZA

Una jornada laboral en posición de sentado o con actividades que requieran la adopción de posturas estáticas debe ser combinada con otras actividades que compensen la falta de movilidad (los músculos tienden a agarrarse). Por esto es conveniente que se realicen **micropausas** (pequeñas pausas) cada hora y media, y, si es posible, intercalar ejercicios de relajación muscular.

Los ejercicios nos ayudan a **reducir la tensión acumulada**. Te recomendamos que durante las pausas de trabajo realices estos simples ejercicios que están estructurados en **cuatro grupos**:

- Cuello
- Espalda
- Antebrazo, muñeca y mano
- Ojos

Todo lo que verás a continuación se puede realizar en la silla de trabajo. Ahora que ya has comenzado con las inclinaciones de cuello, **sigue...**

Fuente: Universidad Politécnica de Cataluña. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Página | 1

Ejercicios en la oficina

Ejercicios en la oficina



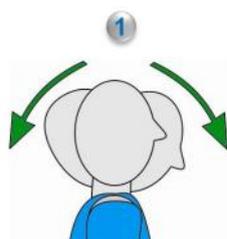
Relajación muscular de la ZONA CERVICAL

Ejercicios de cuello

Con el objetivo de reducir la fatiga musculoesquelética, y, en especial, la tensión de cuello y hombros, se recomienda la realización de ejercicios para ayudar a **relajar la zona cervical**. Estos ejercicios se pueden realizar en la silla de trabajo.

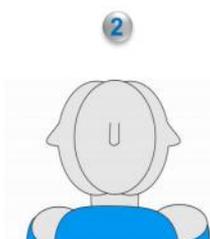


4 repeticiones cada 90 minutos



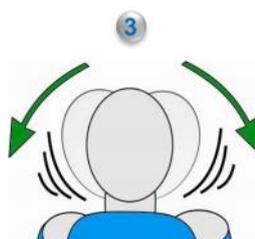
Flexión y extensión de cuello (di "sí")

Flexiona la cabeza hacia adelante (2 segundos) y después hacia atrás (2 segundos).



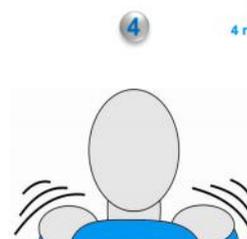
Giros de cuello (di "no")

Gira la cabeza hacia la derecha (2 segundos) y después hacia la izquierda (2 segundos).



Inclinación de la cabeza

Inclina la cabeza hacia la derecha (2 segundos) y después hacia la izquierda (2 segundos).



Elevaciones de hombros (di "no lo sé")

Sube y baja los hombros con los brazos estirados y relajados. También puedes hacer rotaciones de hombros, primero hacia adelante y después hacia atrás.

Ejercicios en la oficina



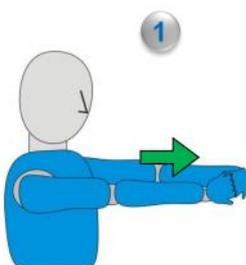
Ejercicios de relajación muscular de LA ESPALDA

Ejercicios de espalda

Estos ejercicios te ayudarán a reducir la tensión acumulada en la espalda.

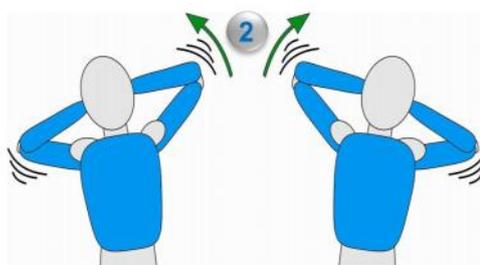


4 repeticiones cada 90 minutos



Parte alta de la espalda (deltoides)

Entrelaza las manos, con la palma de la mano hacia delante, y estira los brazos en la misma dirección 10 segundos.



Estiramientos de espalda laterales

Coloca las **manos detrás de la nuca** y con la **espalda recta**. Después levanta un **codo hacia arriba** y, seguidamente, cambia de lado y levanta el otro. Haz varias repeticiones (cinco de cada lado). Estos ejercicios se pueden realizar sentado/a en la silla.



Estiramientos de espalda (flexiones)

Sentado/a en la silla, **flexiona el cuerpo hacia adelante** y, a la vez, echa la cabeza hacia abajo (descansa unos segundos).

Ejercicios en la oficina

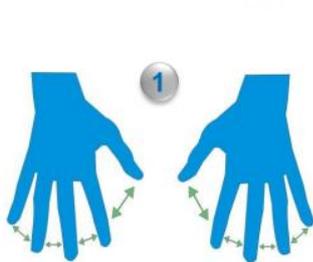
Ejercicios en la oficina



Relajación de la musculatura DEL ANTEBRAZO, LA MUÑECA Y LA MANO

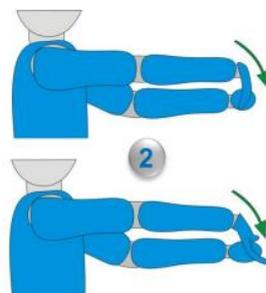
Ejercicios de muñecas y manos

El trabajo con equipos con pantalla de visualización de datos puede provocar una sobrecarga muscular del conjunto del antebrazo, muñeca y mano derivada del movimiento repetitivo de esta zona.



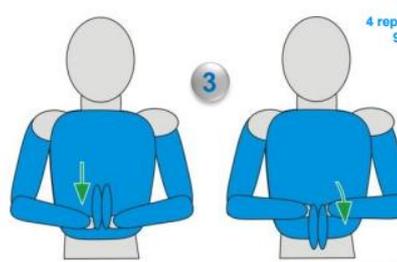
Estiramiento de los dedos

Separa y estira los dedos durante 10 segundos hasta que notes la tensión del estiramiento. Después, relaja los dedos y cierra la mano haciendo fuerza con el puño cerrado.



Flexión y extensión de la muñeca

Estira el brazo y, con la palma de la mano hacia abajo, flexiona la muñeca (durante 10 segundos). Después, con la palma de la mano hacia arriba desplaza los dedos hacia abajo.



Estiramiento de muñeca y antebrazo

Procura aguantar la posición durante 10 segundos en cada ejercicio.

4 repeticiones cada 90 minutos

Ejercicios en la oficina



PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL derivada del trabajo con equipos con pantalla de visualización de datos, realiza los siguientes ejercicios

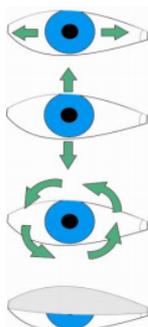
Ejercicios para relajar los ojos

Con el objetivo de minimizar la **fatiga visual** te recomendamos la realización de una serie de ejercicios. Éstos pueden ser realizados tanto en el puesto de trabajo como en cualquier otro lugar.

Te recomendamos que cada 20 minutos de trabajo con el ordenador, mires hacia un punto lejano durante 20 segundos (20'/20").



4 repeticiones cada 90 minutos



1 Focaliza los ojos **hacia un lado** aproximadamente 2-3 segundos; después, repite la misma operación hacia el lado contrario (derecha e izquierda). Haz cinco repeticiones hacia cada lado (no gires la cabeza).

2 Haz lo mismo que en el primer ejercicio, pero ahora mira **hacia arriba y hacia abajo**. Haz cinco repeticiones.

3 Ahora, **gira los ojos** dibujando un círculo. Cinco veces en la dirección de las agujas del reloj y cinco veces en sentido contrario.

4 Como la **frecuencia de parpadeo** cuando utilizamos equipos con pantallas de visualización de datos es menor que la frecuencia normal, procura parpadear regularmente, así como cerrar los ojos durante unos segundos cuando realices los ejercicios.



5 **Cierra los ojos y tápalos** con la palma de la mano (para evitar que entre luz) durante 15 segundos.

Evita presionar los glóbulos oculares.