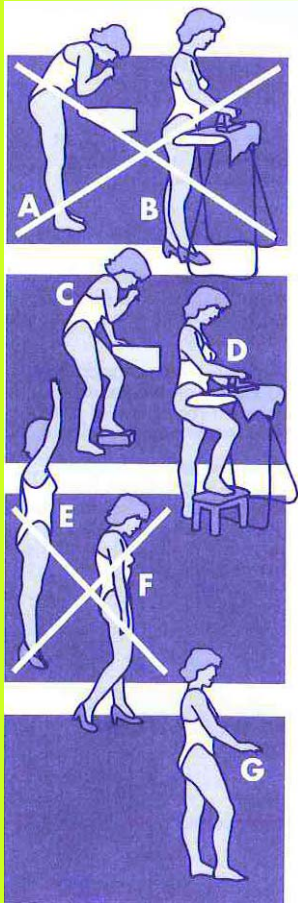


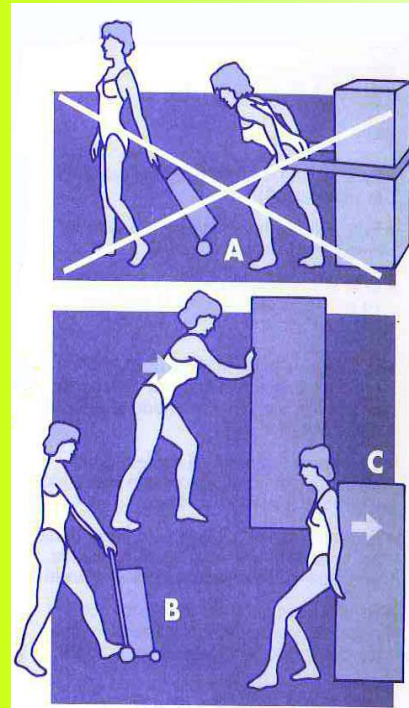
## Posició estàtica



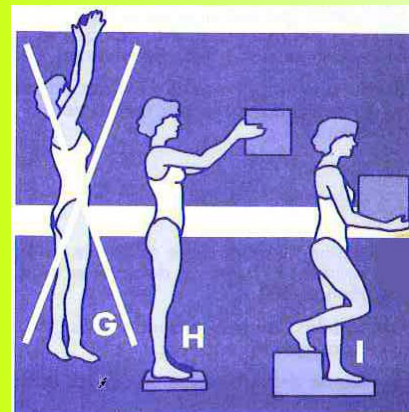
- ✓ Eviteu flexionar el tronc cap a endavant.
- ✓ Eviteu girar el tronc bruscament (A).
- ✓ Eviteu els talons alts i mantenir els peus junts (B).
- ✓ Mantingueu un peu enlaire i alterneu-lo successivament amb l'altre quan realitzi treballs estant dempeus (C i D).
- ✓ Si cal realitzar girs o torsions feu moviments de malucs i de genolls en comptes de la columna lumbar.
- ✓ Eviteu romandre dempeus en la mateixa postura durant molt temps (E).

- ✓ Eviteu caminar amb l'esquena encorbada (F).
- ✓ Camineu amb l'esquena alçada (G).
- ✓ Separeu els peus per a augmentar la base de sustentació.
- ✓ Eviteu romandre llarg temps dempeus sense moure's. De tant en tant doneu alguns passos o recolzeu-vos en la paret.

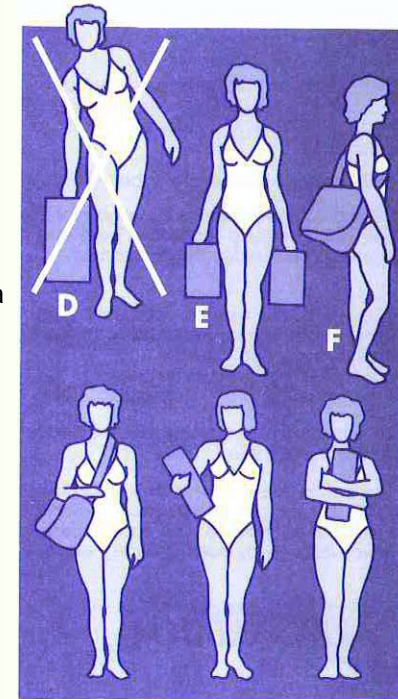
## Traslladar objectes



- ✓ Eviti arrossegar objectes, ja que resulta perjudicial per la gran sobrecàrrega lumbar que ocasiona (A).
- ✓ Per a traslladar objectes és millor empènyer-los cap a endavant, aprofitant el propi pes del cos com a força addicional (B).
- ✓ Encara és millor recolzar-se d'esquena a l'objecte i empènyer amb les cames, d'aquesta manera la columna quasi bé no intervé (C).



- ✓ Procureu no arribar a objectes que estiguin per sobre de l'altura dels vostres muscles (G).
- ✓ Eviteu hiperextendre l'esquena per a evitar sobrecàrregues i risc de lesions (G).
- ✓ Utilitzi tamborets per a posar-se al mateix nivell que l'objecte (H).
- ✓ Mantingui l'objecte el més a prop possible del cos (I).
- ✓ No s'inclini mai amb les cames estirades, ni giri mentre mantingui un pes enlaire.



- ✓ Eviteu dur objectes pesats que us obliguin a inclinar i/o girar la columna vertebral (D).
- ✓ Substituiu un paquet pesat per dos paquets més petits disposats simètricament (E).
- ✓ Sempre que sigui possible, utilitzeu bandes o tirants que distribueixin el pes entre els muscles i la pelvis (F).

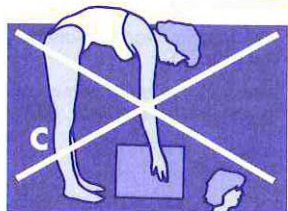
## Aixecar objectes



✓ Eviteu la flexió completa de l'esquena en recollir objectes petits del terra (A).

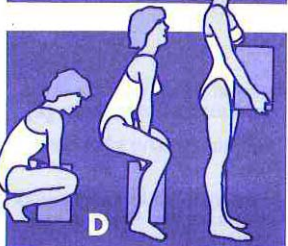


✓ Per a recollir objectes petits del terra, ajupiu-vos i doneu-vos suport amb una mà en el genoll (B).



✓ Eviteu flexionar l'esquena en aixecar pesos.

✓ Col·loqueu l'objecte el més a prop possible del cos, amb la finalitat d'evitar una sobrecàrrega de la columna (D).

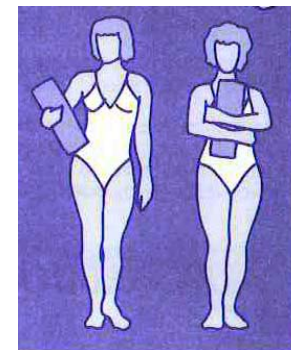


✓ Mantingueu els peus separats per a augmentar la base de sustentació i millorar l'equilibri.

✓ Eleveu l'objecte utilitzant preferentment moviments de genolls i de malucs o d'extremitats superiors i sempre amb la mínima participació possible de la columna.

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

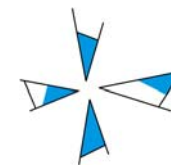
**Normes posturals**



# Dempeus



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell