



GERRIALDEKO JARRERA-HIGIENEA
HIGIENE POSTURAL LUMBAR

PISUAK ALTXATZEA

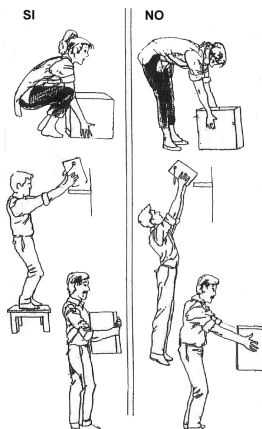
Makurtu belaunak, ez bizkarra. Objektuak bularraren mailaraino baino ez altxatu. Karga astuna bada, eskatu laguntza eta pentsatu zein mugimendu egitea komeni den karga bat-batean lekuz ez aldatzeko. Zapaldu segurtasunez. Objektuak lurretik hartzeko, ipini esku bat belaunean edo beste objektu batean. Kargak gorputzarekin batera garraiatu.

Ez makurtu hankak zabalik dituzula, eta ez biratu gorputza pisu bat jaso duzunean. Saia zaitetz gauzak sorbaldatik gora ez altxatzen. Jarrera horiek lesioak eragin ditzakete.

OINEZ IBILTZEA. ZUTIK EGOTEA

Zutik zaudenean, ipini oin bat altuera batean. Makurtzeko, belaunak tolestu, eta eduki bizkarra zuzen. Ibili jarrera egokiarekin: burua zuzen, kokotsa bilduta, pelbisa aurrerantz eta oinak zuzen. Erabili oinetako erosoak. Ez erabili takoi alturik.

Ez egon zutik jarrera berean luzaroan. Ez makurtu aurrerantz, hankak luze dituzula, eta ez ibili jarrera desegokian. Ez erabili zapata takoidunik edo plataformadunik zutik edo oinez luzaroan ibili behar baduzu.



LEVANTAR PESOS

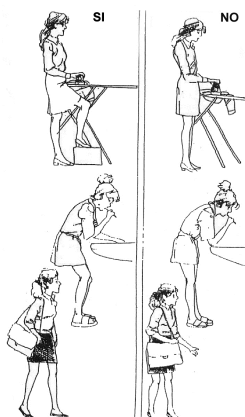
Flexione las rodillas, no la espalda. Levante los objetos sólo hasta la altura del pecho. Si la carga es pesada, pida ayuda y piense los movimientos con relación para evitar desplazamientos súbitos de la carga. Pise siempre con seguridad. Para recoger objetos del suelo apóyese con una mano en la rodilla o en otro objeto. Transporte las cargas junto al cuerpo.

No se incline con las piernas separadas ni gire mientras mantiene un peso en alto. Procure no levantar cosas por encima de la altura de los hombros. Estas posturas pueden provocar lesiones.

CAMINAR. MANTENERSE DE PIE

Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto. Flexiónese por las rodillas y conserve la espalda recta. Camine con buena postura: cabeza alta, barbilla recogida, pelvis hacia delante y pies rectos. Lleve zapatos cómodos, evite los tacones altos.

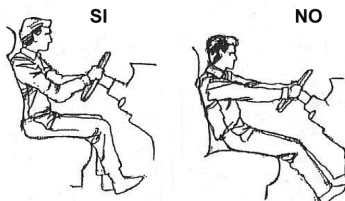
No permanezca de pie en la misma postura durante mucho tiempo. No se incline hacia delante con las piernas estiradas ni camine en mala postura. No lleve zapatos de tacón alto ni de plataforma si ha de permanecer de pie o andando durante mucho tiempo.





GIDATZEA

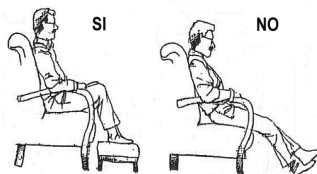
Aurreratu autoko eserlekua, belaunak tolestuta eta aldakak baino gorago egon daitezten. Eseri tente, eta gidatu bi eskuak bolantean dituzula. Ibilgailuan sartzean, lehenbizi jesarri eta gero hankak sartu.



Ez eduki aulkia bolantetik urrun. Gidatzeko aginteetara iristeko luzatzeak gerrialdeko kurbatura eta tentsioa areagotzen ditu.

JESARTZEA

Erabili aulki baxu bat, oinak lurrean erabat jarrita eta belaunak aldakak baino gorago gera daitezten. Hankak gurutzatu ditzakezu edo oinak aulki txiki batean jarri. Jesarri sendotasunez bizkarraldearen kontra.



Ez jesarri patxadan, nasai. Ez eseri aulki altuegietan edo zereginetatik oso urrun daudenetan. Ez makurtu aurrerantz eta ez makurtu bizkarra.



LO EGITEA

Koltxoi sendo batean lo egitea ona da zuretzat eta zure bizkarrarentzat. Egin lo alboz, belaunak makurtuta, edo ahoz gora, burko bat belaunen azpian jarrita.

Ez egin lo edo ez etzan koltxoi edo kuxin bigun edo harroegietan, gorputzari eusten ez dioten horietan. Horrek kurbatura eta tentsioa eragiten du bizkarrean. Ez erabili burko altuegiak. Ez egin lo ahoz behera.



CONDUCIR

Adelante el asiento del coche de modo que las rodillas estén plegadas y más altas que las caderas. Siéntese erguido, conduzca con las dos manos en el volante. Al introducirse en un vehículo, siéntese primero y luego introduzca los pies.

No lleve el asiento demasiado lejos del volante, estirarse para llegar a los mandos aumenta la curvatura lumbar y la tensión.

SENTARSE

Use una silla lo bastante baja para que los pies se apoyen por completo en el suelo y las rodillas queden más altas que las caderas. Puede cruzar las piernas o apoyar los pies en una banqueta. Apóyese con firmeza contra el respaldo.

No se repantigue. No se siente en sillas demasiado altas o demasiado alejadas del trabajo. Evite inclinarse hacia delante y arquear la espalda.

DORMIR

Un buen sueño en un colchón firme es bueno para usted y para su espalda. Duerma de lado, con las rodillas flexionadas o boca arriba, con una almohada bajo las rodillas.

No duerma ni se tumbe en colchones o cojines blandos, demasiado mullidos y sin sujeción para el cuerpo, porque esto provoca curvatura y tensión de espalda. Evite almohadas muy altas. No duerma boca abajo.