

Organización del trabajo

Cambios de tareas periódicamente.

Pausa activa

Cada 1h30' a 2h.

Ejercicios (Repeticiones)

Movilidad 5

Fortalecimiento 10

(contracción 5 seg, pausa 5 seg)

Movilidad Cabeza y cuello

Control movimiento. Molestias sí, Dolor no!



Fortalecimiento de hombros

Codos pegados al cuerpo.
Empujar sobre el reposabrazos con la parte más distal de los antebrazos.



Fortalecimiento de cuello

Empuje suavemente contra su índice. Compruebe con otra mano ausencia de contracción muscular superficial.



Fortalecimiento escapular

Aproximar las escápulas.
Cabeza sobre los hombros.

Movilidad pélvica

Hundir y elevar el ombligo.
Disminuir concavidad lumbar (aproximar al respaldo asiento).



Movilidad de hombros

Rotaciones (elevar hombros y aproximar escápulas - Descender hombros y separar escápulas).
Cabeza sobre los hombros.



RECOMENDACIONES
Control de la postura. Evitar fatiga muscular.
Posición cómoda, sin dolor.