

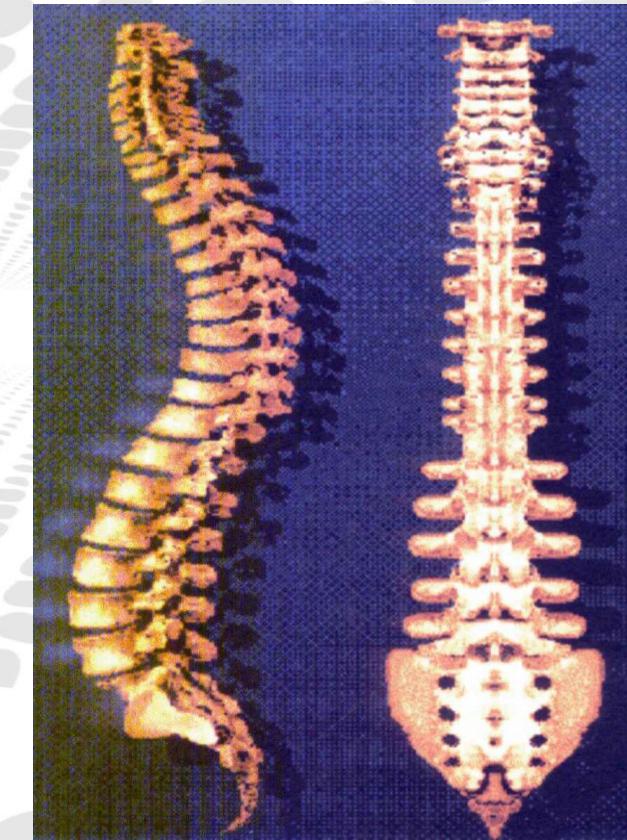
HIGIENE POSTURAL EN CONDUCTORES



COLUMNA VERTEBRAL

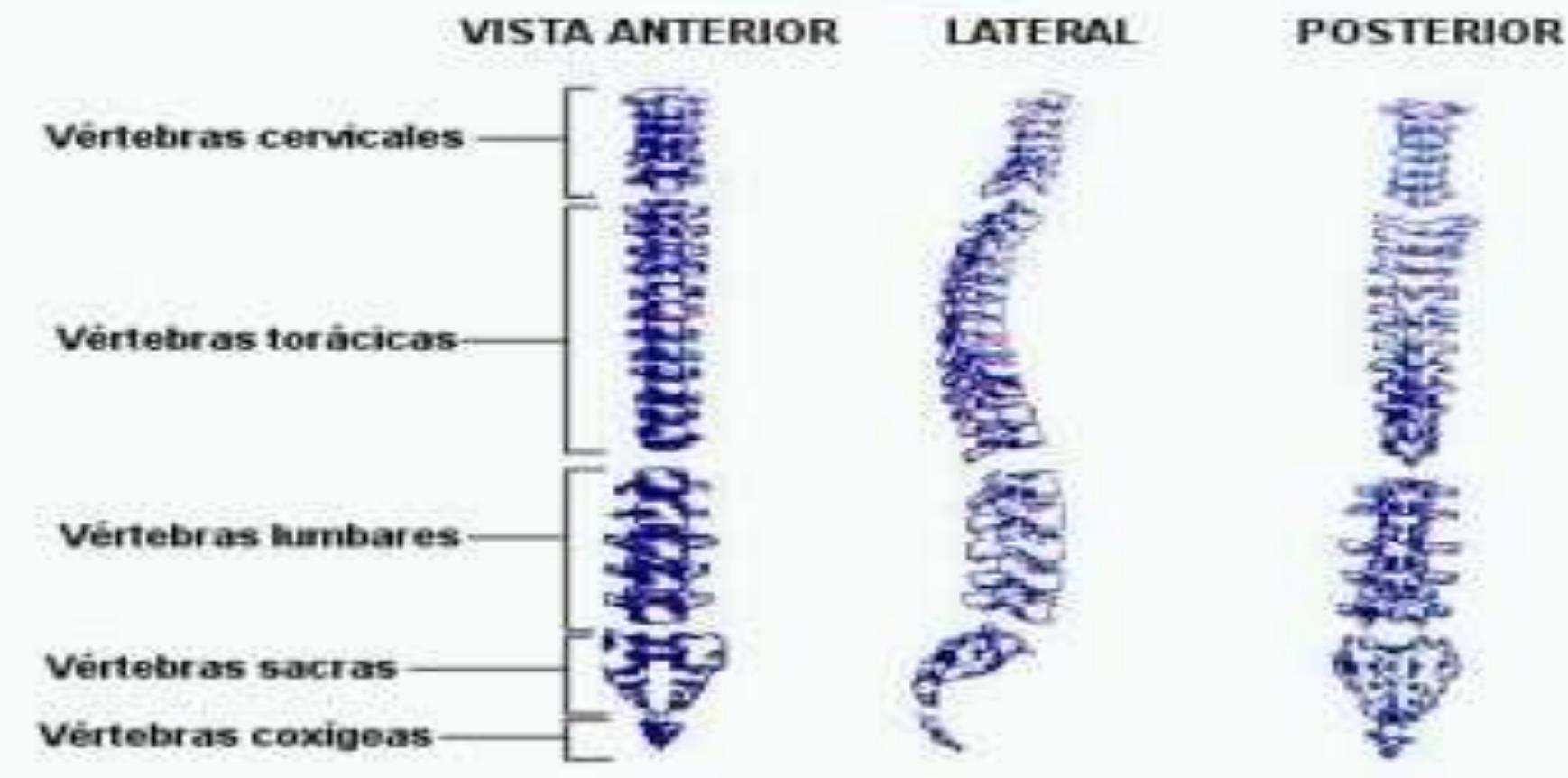
COMPUESTA POR:

- **33 VERTEBRAS.**
- **DISCO INTERVERTEBRAL**
- **TEJIDOS BLANDOS (MUSCULOS, LIGAMENTOS)**



COLUMNA VERTEBRAL

Figura 1



COLUMNA VERTEBRAL



- **FUNCIONES:**
- **SOporte.**
- **MOVIMIENTOS.**
- **PROTECCION.**

RECOMENDACIONES PARA CONDUCIR



→ **PARA ENTRAR EN EL CARRO,
SIÉNTESE PRIMERO CON LOS PIES
FUERA DEL AUTOMÓVIL Y LUEGO
GIRE E INTRODÚZCALOS UNO
DESPUÉS DEL OTRO SI ES POSIBLE,
APOYANDOSE EN LAS MANOS.**

TENGA EN CUENTA

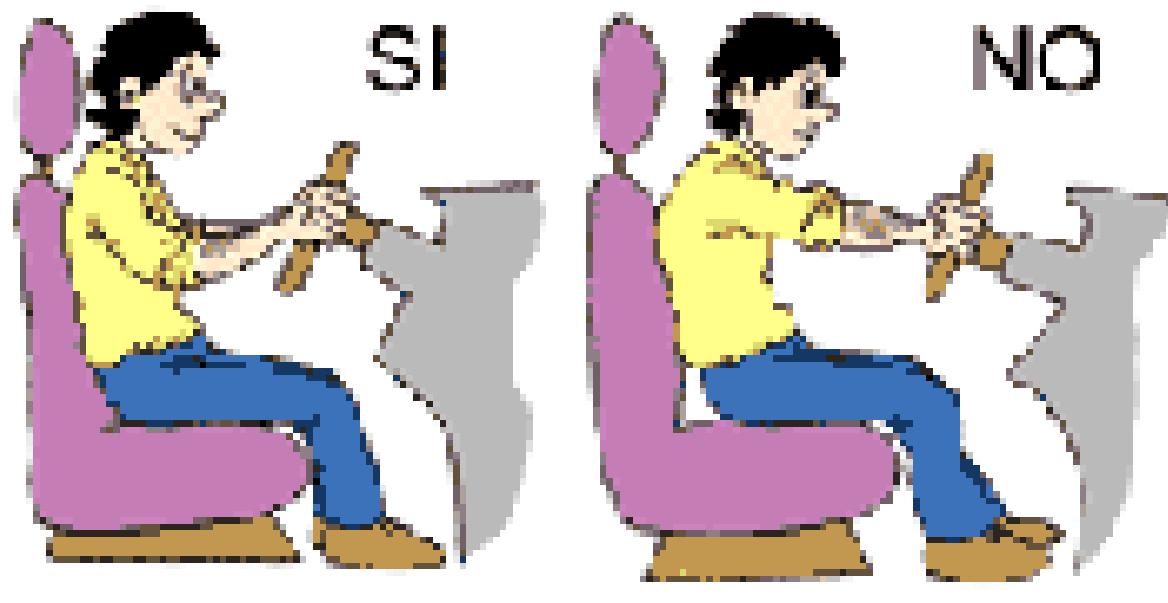


→ **DISTANCIA
ENTRE EL ASIENTO, PEDALES,
TABLERO Y VOLANTE.**



→ **LA ALTURA DEL ASIENTO Y TIMON DEBEN PERMITIR APOYAR LOS PIES COMODAMENTE EN EL PISO DEL AUTOMOVIL, LAS MANOS EN LA PARTE ALTA DEL TIMÓN, CON LOS BRAZOS LIGERAMENTE DOBLADOS.**

- **LA ESPALDA Y EN ESPECIAL LA REGION LUMBAR (CINTURA), DEBE QUEDAR COMPLETAMENTE APOYADA.**
- **CONTAR CON UNA SILLA AJUSTABLE.**

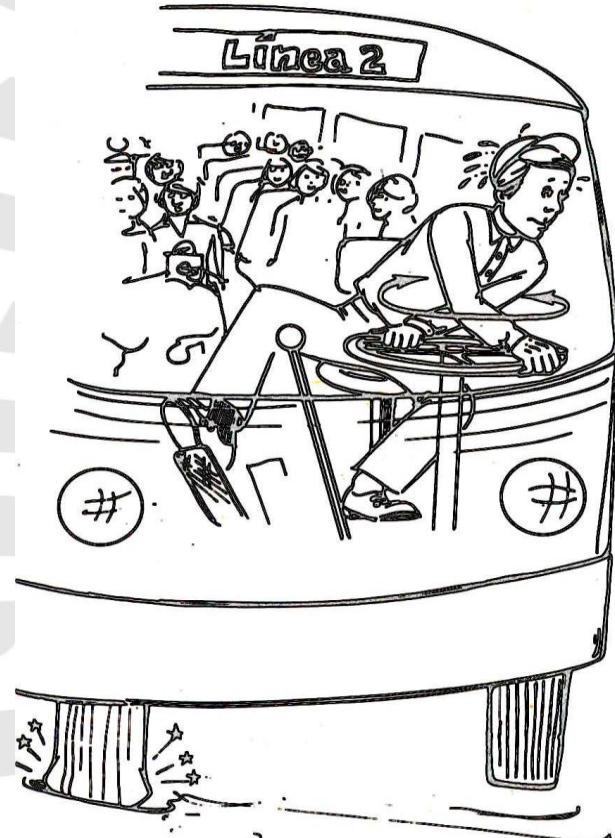


→ **NO ES RECOMENDABLE USAR COJINES PARA LOGRAR UNA MAYOR ALTURA EN EL ASIENTO, YA QUE ESTOS SE CORREN Y HACEN QUE EL CUERPO QUEDA INESTABLE GENERANDO TENSIONES MUSCULARES EN LA ESPALDA.**





- **EL GROSOR DEL VOLANTE DEBE SER ADECUADO, PARA UN BUEN AGARRE AL SUJETARLO.**
- **LOS PIES DEBEN LLEGAR HASTA EL FINAL DEL RECORRIDO DE LOS PEDALES SIN REQUERIR MOVIMIENTO DEL TRONCO.**



- ➔ LOS ELEMENTOS Y/O ACCESORIOS COMO:
- ➔ TACOMETROS Y MANOMETROS EN GENERAL
- ➔ DEBEN ESTAR DENTRO DEL CAMPO VISUAL
- ➔ AL ALCANCE DE LAS MANOS DEL TRABAJADOR.

TENGA EN CUENTA

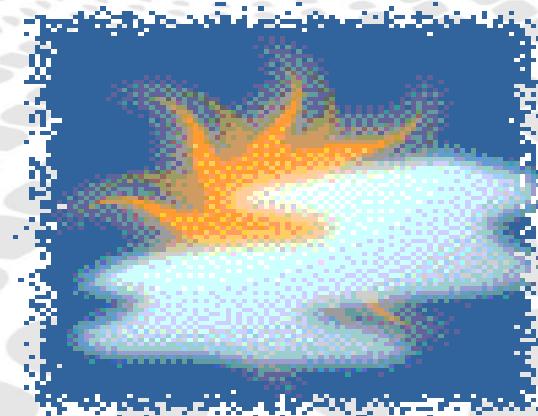


→ UTILICE LOS ESPEJOS RETROVISORES PARA
EVITAR LOS GIROS Y ROTACIONES DE CUELLO Y
TRONCO.

→ EL AUTOMOVIL DEBE CONTAR CON APOYA
CABEZA.

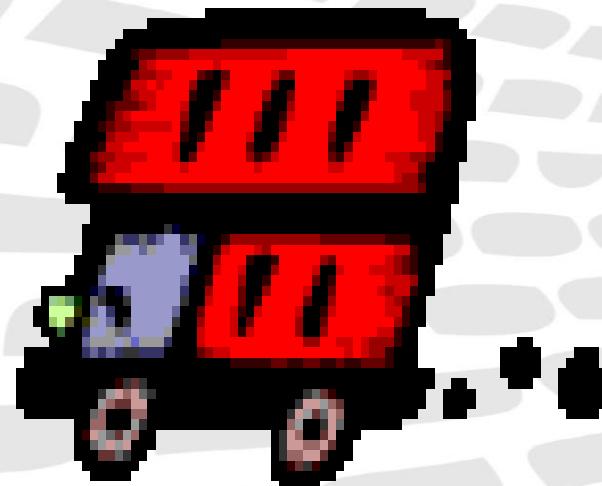


→ LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA PUEDEN ORIGINAR ESPASMOS MUSCULARES Y DOLORES DE ESPALDA, DEBEMOS EVITAR BAJARNOS DE LA CABINA ACALORADOS Y SIN CHAQUETAS EN LOS CLIMAS FRIOS.



→ **LA POSICION DE CUCLILLAS AL HACER MECANICA O CUALQUIER ACTIVIDAD NO ES RECOMENDABLE, ES PREFERIBLE SENTARSE EN UN BUTACO O BANCO PARA ESTAS REPARACIONES.**

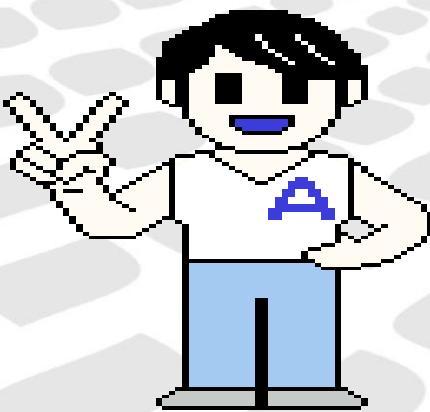




- **EL MANTENIMIENTO ADECUADO DEL AUTOMOVIL ES RECOMENDABLE, YA QUE LAS VIBRACIONES PRODUCIDAS POR EL MOTOR Y EL ESTADO DE LAS VIAS PUEDEN GENERAR DOLOR DE ESPALDA.**
- **UN BUEN ESTADO DE LA SUSPENSIÓN DEL AUTOMOVIL, CABINA Y SILLA AYUDAN A PREVENIR ESTOS PROBLEMAS.**

CONDICIÓN FÍSICA

CAPACIDAD PARA DESEMPEÑAR LAS TAREAS DIARIAS CON SALUD, VIGOR, ALERTA MENTAL, Y ENERGÍA RESERVADA.



FUERZA MUSCULAR

HABILIDAD PARA EJERCER EL MÁXIMO ESFUERZO MUSCULAR CONTRA UNA RESISTENCIA DADA, CON UNA O POCAS REPETICIONES.

RESISTENCIA MUSCULAR

ES LA PROPIEDAD QUE TIENE UN MÚSCULO PARA EJERCER UN ESFUERZO SUB-MÁXIMO REPETIDAMENTE, DURANTE UN PERÍODO DE TIEMPO, CONTRA UNA RESISTENCIA MODERADA O LIVIANA.



FLEXIBILIDAD

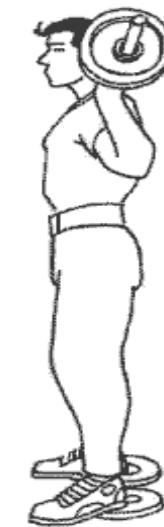
ES LA CAPACIDAD DE MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES Y MÚSCULOS EN EL RANGO SIN DIFICULTAD, DOLOR O RIESGO DE LESIÓN.

EJERCICIOS ESTIRAMIENTO

CARACTERISTICAS

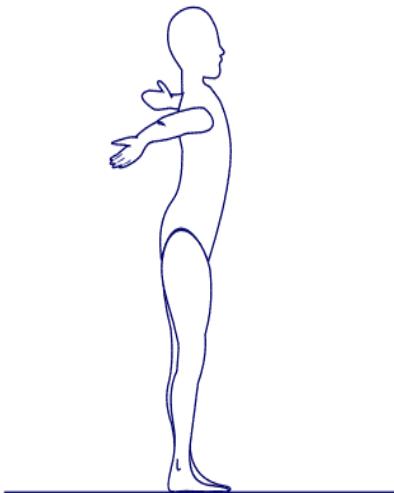
INTENSIDAD
REPETICIONES
DURACION
COMO

DIARIAMENTE
5-10 VECES
10-30 SEGS.
-TENSION MODERADA
-VOLVER A POS. INICIAL



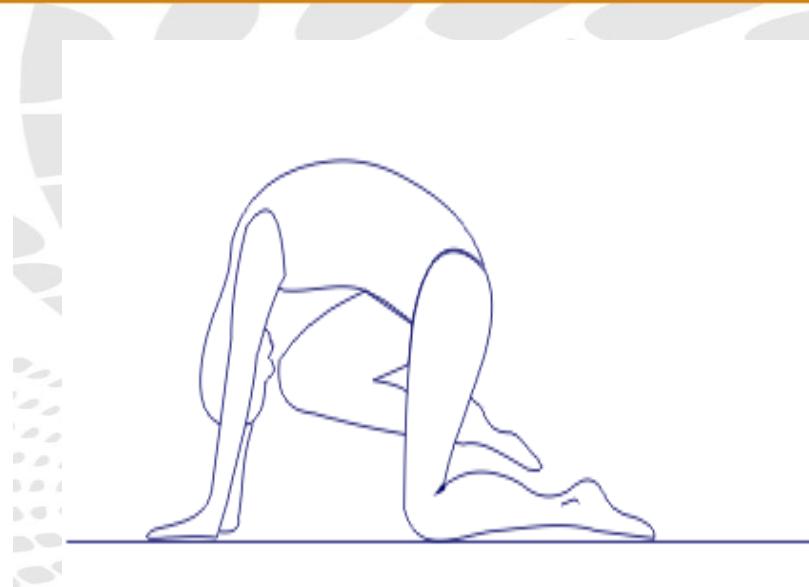
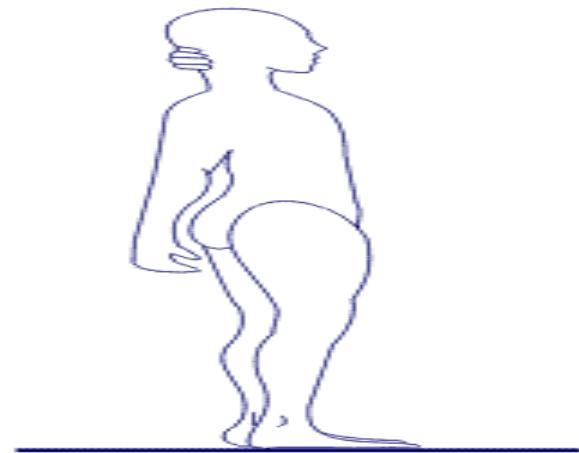
PORQUE

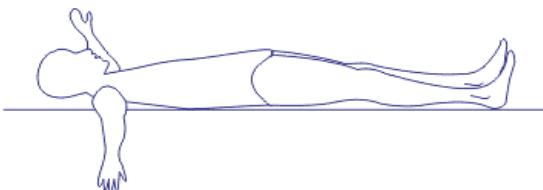
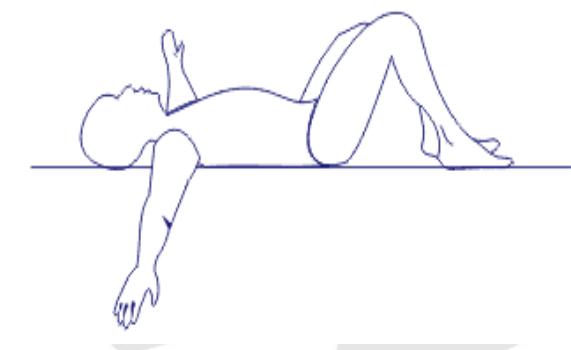
- GARANTIZA MÁXIMA CONTRACCIÓN MUSCULAR.
- PREPARA LOS MÚSCULOS PARA:
- LEVANTAMIENTO CARGAS.
- POSTURAS PROLONGADAS
- ACT. DEPORTIVAS.



CUANDO

- A CUALQUIER HORA.
- EN LA MAÑANA, ANTES DE INICIAR EL TRABAJO
- DESPUÉS DE PERMANECER MUCHO TIEMPO EN UNA MISMA POSICIÓN.
- DURANTE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.





MUCHAS GRACIAS