



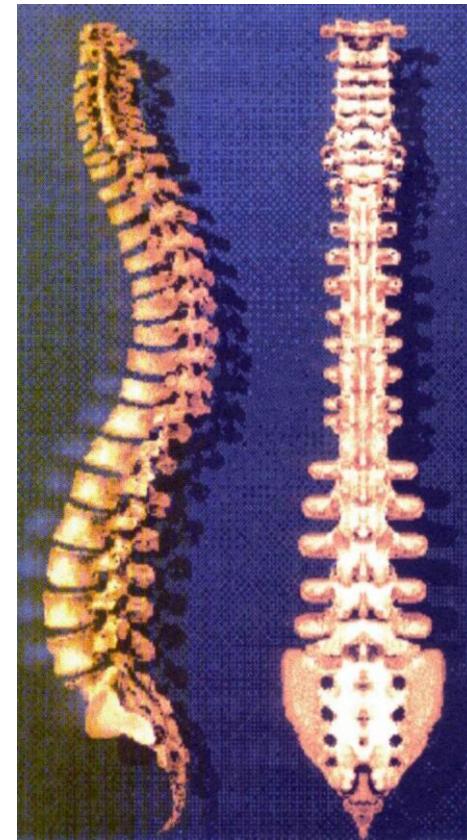
HIGIENE POSTURAL EN CONDUCTORES

COLUMNA VERTEBRAL

COLUMNA VERTEBRAL

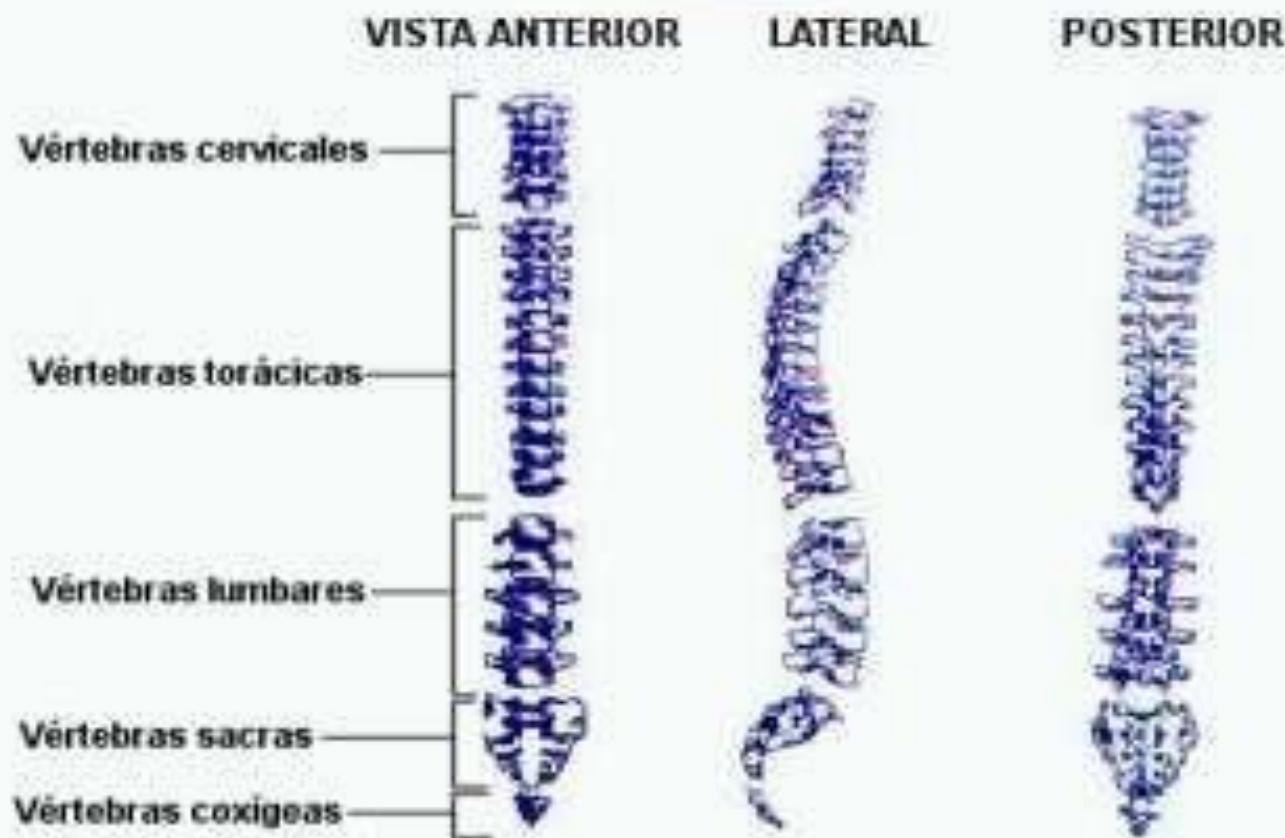
COMPUESTA POR:

- 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 intodúzcalos uno después del otro si es posible, apoyándose en las manos.

Tenga en cuenta



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

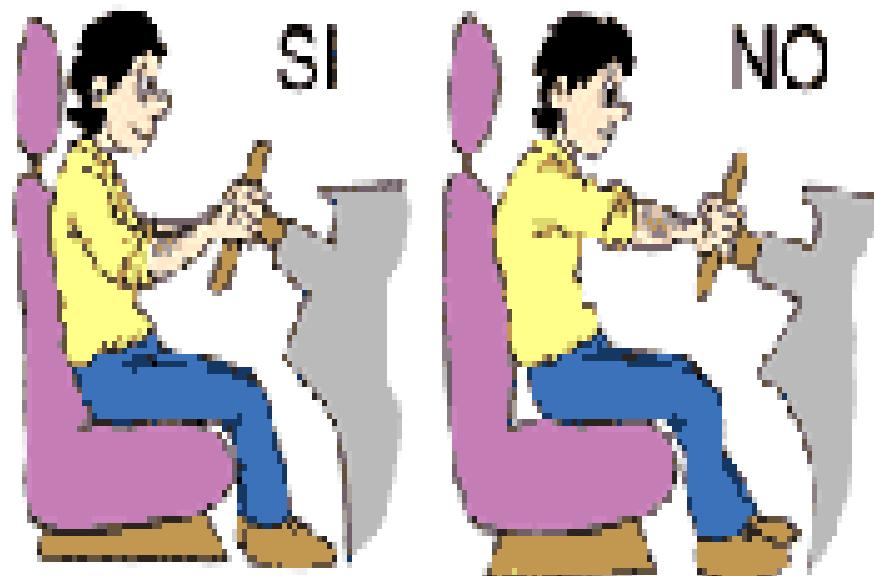
Tenga en cuenta



→ La altura del asiento y timón deben permitir apoyar los pies cómodamente en el piso del automóvil, las manos en la parte alta del timón, con los brazos ligeramente doblados.

Tenga en cuenta

- La espalda y en especial la región lumbar (cintura), debe quedar completamente apoyada.
- Contar con una silla ajustable.



TENGA EN CUENTA

- No es recomendable usar cojines para lograr una mayor altura en el asiento, ya que estos se corren y hacen que el cuerpo quede inestable generando tensiones musculares en la espalda.





■ **Brazos:** Los brazos no deben quedar completamente estirados a la hora de sujetar el volante. Procura que permanezcan flexionados con un ángulo máximo de 45 grados para evitar lesiones en los hombros o el cuello.

■ **Piernas:** Las piernas tampoco pueden quedar totalmente rectas, ya que – en caso de impacto – podría ocasionar lesiones graves en pelvis y cadera. Debes mantenerlas flexionadas pero alcanzar cómodamente los pedales.

■ **Volante:** La distancia del volante debe ser aquella que te permita apoyar las muñecas en la parte superior del volante. Durante la conducción, la posición más adecuada es aquella que dibuja las "tres y cuarto" del reloj.

- Si el vehículo dispone de **airbag de conductor**, debemos respetar una distancia de 25 cm entre nuestro cuerpo y el volante.
- **Reposacabezas:** no es necesario mantener la cabeza apoyada en el reposacabezas constantemente, pero sí lo suficientemente cerca como para que pueda amortiguar un posible latigazo cervical. La parte más voluminosa del mismo tiene que coincidir con la altura de nuestros ojos y permanecer a una distancia máxima de 4 cm.
- **Espalda:** Debe estar siempre en contacto con el respaldo, lo más vertical posible. De este modo, te cansarás menos y evitarás dolores de columna y cadera debido al mantenimiento continuado de la misma postura.
- **Respaldo del asiento:** la reclinación máxima no debería sobrepasar los 25 grados.
- **Altura del asiento:** el asiento debe estar regulado lo más bajo posible, siempre que veamos correctamente por encima del volante. En esa posición, tengo mayor campo visual y evito golpes en la cabeza en caso de vuelco.
- **Cinturón de seguridad:** no debe quedar ni muy justo ni muy holgado, ya que en esos casos, existe riesgo de lesiones de cuello y clavícula en caso de frenazo. Es importante colocarlo correctamente:
 - **La correa inferior** debe colocarse lo más ajustada posible y más cercana a la altura de los huesos de la pelvis que al abdomen
 - **La correa del hombro** no debe apoyarse sobre el cuello o la clavícula, sino más cercana al hombro, ya que si no, puede ocasionar fracturas en la clavícula y cortes en el cuello.
- **Postura corporal general:** evita conducir encogido o demasiado estirado y mantén una actitud lo más relajada posible.

Posición correcta para manejar

Tenga en cuenta



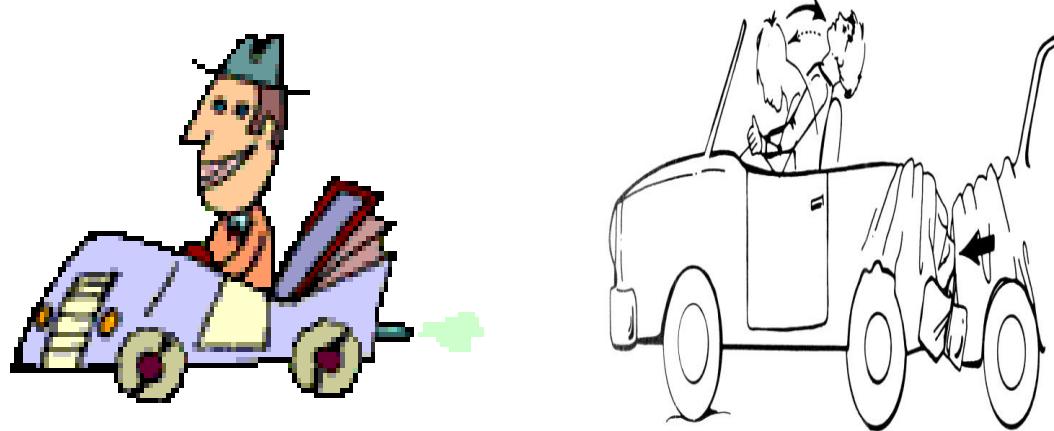
- ➔ El grosor del volante debe ser adecuado, para un buen agarre al sujetarlo.
- ➔ Los pies deben llegar hasta el final del recorrido de los pedales sin requerir movimiento del tronco.

Tenga en cuenta



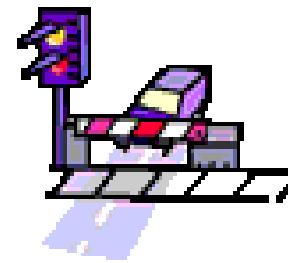
- Los elementos y accesorios como:
- tacómetros y manómetros general
- Deben estar dentro del campo visual
- Al alcance de las manos del trabajador.

Tenga en cuenta



→ Utilice los espejos retrovisores para evitar los giros y rotaciones de cuello y tronco.

→ El automóvil debe contar con apoya cabeza.



Tenga en cuenta

→ 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 fríos.



Recomendaciones

→ La posición de cuclillas al hacer mecánica o cualquier actividad no es recomendable, es preferible sentarse en un butaco o banco para estas reparaciones.



Tenga en cuenta



- ➔ El mantenimiento adecuado del automóvil es recomendable, ya que las vibraciones producidas por el motor y el estado de las vías puede generar dolor de espalda
- ➔ Un buen estado de la suspensión del automóvil, cabina y silla ayudan a prevenir estos problemas.

EJERCICIOS

CONDICIÓN FISICA

Capacidad para desempeñar las tareas diarias con salud, vigor alerta mental, y energía



FUERZA MUSCULAR

Habilidad ejercer para el máximo muscular contra una resistencia dada, con una o pocas repeticiones

Ejercicio

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

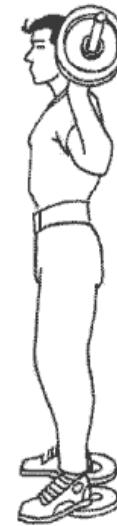
DIARIAMENTE

5-10 VECES

10-30 SEGS.

-TENSION MODERADA

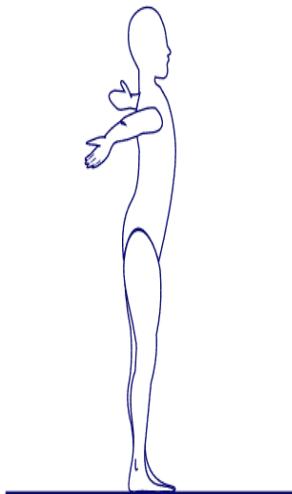
-VOLVER A POS. INICIAL



Ejercicios estiramiento

PORQUE

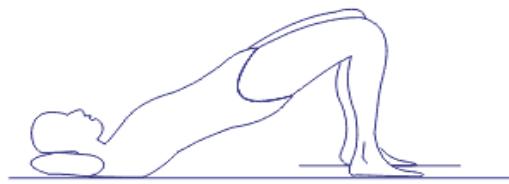
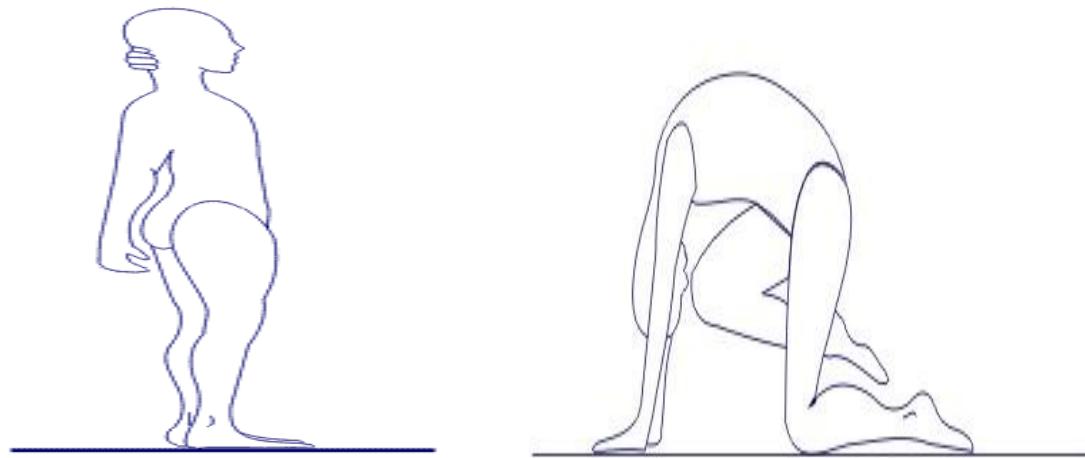
- GARANTIZA MÁXIMA CONTRACCIÓN MUSCULAR.
- PREPARA LOS MÚSCULOS PARA:
 - LEVANTAMIENTO CARGAS.
 - POSTURAS PROLONGADAS
 - ACT. DEPORTIVAS.



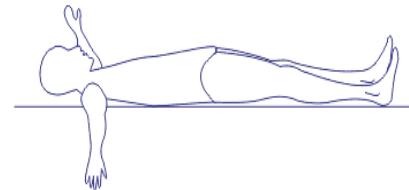
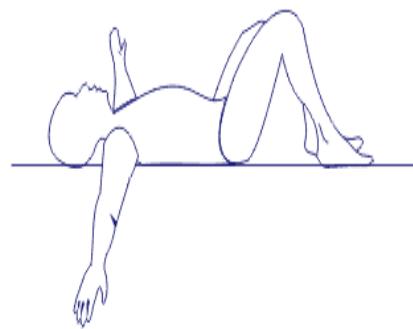
CUANDO

- 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.

Ejercicios de estiramientos cuenta hasta diez



Ejercicios de estiramientos cuenta hasta diez





**Ya puedes realizar
tu examen**