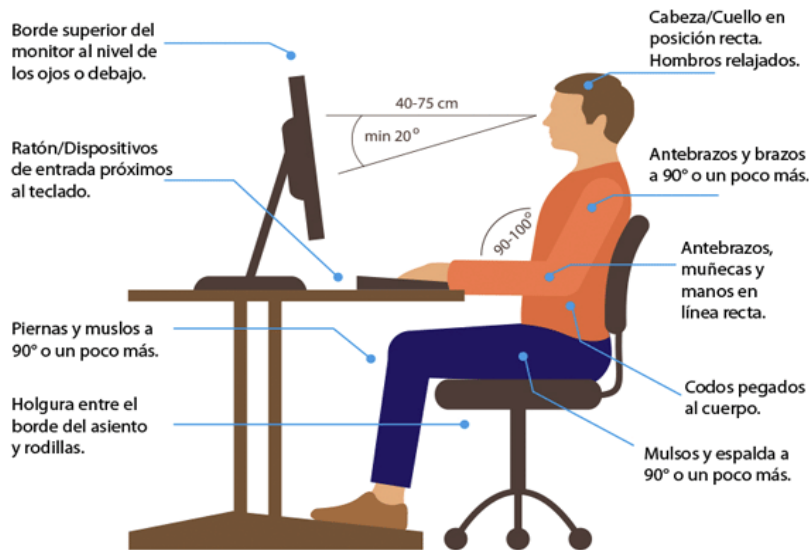




Centro Mazot

**Fisioterapia | Nutrición
Prevención Enfermedades
No Transmisibles**



Esta es la postura ideal para trabajar en el escritorio; pero siendo realistas muy pocos pueden mantener la posición adecuada para trabajar frente a la computadora.

Por lo tanto, es de gran importancia realizar ejercicios en determinado tiempo durante las horas de trabajo.

Los siguientes ejercicios te ayudaran a mejorar tu calidad de vida, evitara tener mala postura en tu área de trabajo.

Te sentirás menos cansado y más activo.

Te ayudaran a entender como tu cuerpo responde de manera tensional cuando estamos en una mala postura o el estrés laboral puede causar tensión muscular.

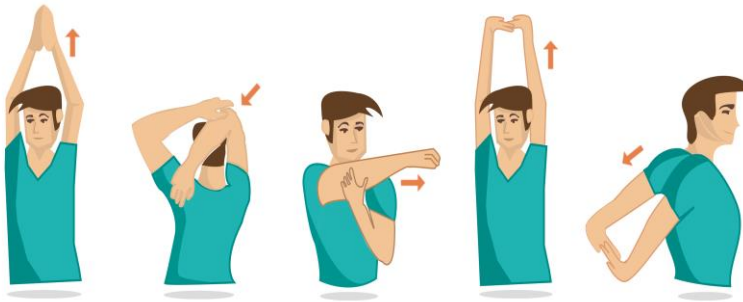
Tendrás las herramientas necesarias para saber como disminuir la tensión muscular y evitar secuelas a largo plazo.



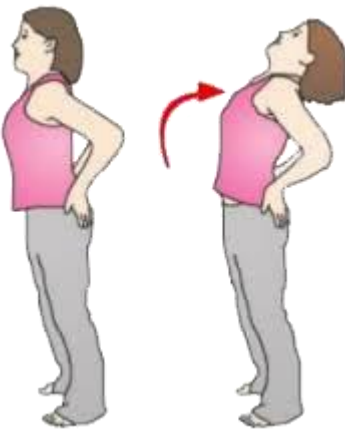
Centro Mazot

Fisioterapia | Nutrición
Prevención Enfermedades
No Transmisibles

Los siguientes ejercicios se recomiendan realizarlos cada 2 o 3 hrs; de estar trabajando en una sola posición. Realizar de 3 a 5 repeticiones de cada ejercicio.

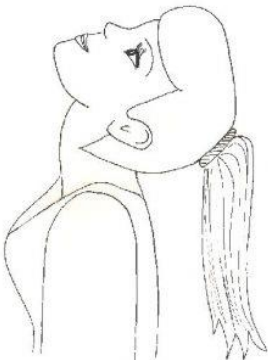


Sostener 5 segundos los estiramientos y realizarlos de 3 a 5 repeticiones, preferentemente realizarlos de pie.



Realizar extensión de columna lumbar cada 2 hrs; durante las horas que pase sentado trabajando. Realice 10 repeticiones sin mantenerse mucho tiempo en la posición de extensión.

Nota: este ejercicio, relaja y disminuye el dolor lumbar; en algunas ocasiones puede aumentar el dolor; de ser así, no realice el ejercicio de extensión completa. Solo póngase de pie y estire los brazos tratando de alcanzar el techo.



Realizar la extensión de columna cervical cada 3 hrs; durante las horas que pase sentado trabajando. Realice 10 repeticiones sin mantenerse mucho tiempo en la posición de extensión.

Nota: al igual que el ejercicio de extensión lumbar, éste relaja y disminuye la tensión en cuello; si llegara a causar dolor, modificaremos el ejercicio a una retracción cervical únicamente.



Centro Mazot

Fisioterapia | Nutrición
Prevención Enfermedades
No Transmisibles



A) Posición de partida

B) Posición final

C) Con sobrepresión del paciente

Realice retracción cervical. Iniciando de posición neutra llevar el cuello hacia atrás como marcando la papada, puede o no hacer sobre carga con los dedos como lo muestra la imagen. Realice 10 repeticiones

Si usted presenta dolor crónico lumbar, dorsal o cervical es importante una valoración postural y de movimiento para direccionar un tratamiento adecuado para usted.



Posición típica al estar sentados. Esta es una **postura errónea** la cual puede causar tensión en columna cervical, tensión en los hombros, flacidez abdominal y sobre carga en la columna lumbar.



Centro Mazot

Fisioterapia | Nutrición
Prevención Enfermedades
No Transmisibles



Postura correcta con rollo lumbar. El cuello presenta una **postura adecuada**, los hombros están en mejor posición y el abdomen esta erguido por lo cual se encuentra activado la musculatura abdominal; la columna lumbar tiene un soporte adecuado a la altura de la persona por este motivo es mucho mejor un rollo lumbar que una silla ergonómica.

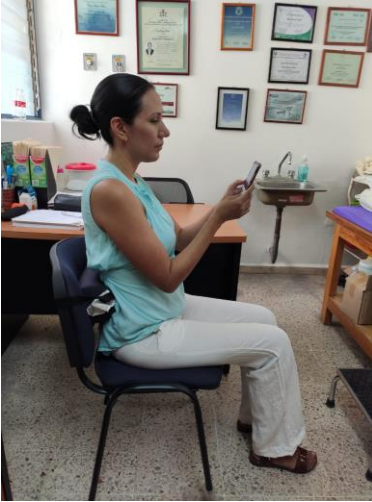


Postura incorrecta al usar el dispositivo celular; causando una tensión excesiva en cuello, flacidez en abdomen y tensión lumbar.



Centro Mazot

Fisioterapia | Nutrición
Prevención Enfermedades
No Transmisibles



Postura correcta al usar el dispositivo celular; el cual disminuye la tensión en cuello, activa la musculatura abdominal y la columna lumbar tiene un soporte adecuado a la altura de cada persona.



Si no cuentan con un rollo lumbar, puedes usar un rollo de toalla, o si necesitas un soporte más rígido puedes usar un rollo de servitoallas.

Realizado por.
Lic. T.F Coral Mazón Flores
Ced. Prof. 5359896