NO TE OLVIDES DE…

CALENTAR la musculatura y las articulaciones antes de la actividad

ESTIRAR la musculatura implicada para recuperar sus condiciones fisiológicas

Utilizar **SIEMPRE** el carro para el transporte de cargas**.**

EMPUJAR HACIA DELANTE

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

Es importante saber qué HÁBITOS POSTURALES sobrecargan tu columna y provocan dolores de espalda y cuello

Evítalos y evitarás el dolor de espalda

No existe mejor gimnasia para una ESPALDA SANA que unos minutos de estiramientos y caminar todos los días

MAZ suma

Área de Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ suma

LOGO

ESTIRAMIENTOS PERSONAL DE LIMPIEZA

Prevención de trastornos musculoesqueléticos

Área de Actividades Preventivas

REALIZARLOS SIN SENTIR DOLOR
Mantenemos la tensión 20-30 segundos

RAQUIS CERVICAL

TRAPECIO,
El movimiento cervical va a ir dirigido al lado contrario del estiramiento realizando una flexión, inclinación y rotación contralateral

PECTORAL

Colocaremos la yema de los dedos apoyados en la pared y giraremos TODO el cuerpo hacia la pared contraria

MUY IMPORTANTE EN LA CORRECCIÓN POSTURAL DE CIFOSIS

ANTEBRAZO

EPICONDILITIS,
Realizamos una flexión de muñeca con inclinación cubital *(hacia fuera)*

EPITROCLEITIS Y TUNEL CARPIANO,
Con la palma de la mano mirando al techo, llevamos los dedos hacia nosotros

MUSCULATURA DEL PULGAR

Introducimos el pulgar en la palma de la mano y cerramos el puño. Inclinamos la muñeca hacia el suelo *(prevención tendinitis **QUERVAIN**)*

RAQUIS LUMBAR

Estiramos el **PIRAMIDAL** de la pierna que cruzamos.

Dos variantes:

GEMELO Y SÓLEO

Estiramos la pierna que queda por detrás:

Para el GEMELO, pierna estirada

Para el SÓLEO, pierna flexionada