

HIGIENE POSTURAL DAVANT DE L'ORDINADOR

Tarik, Edgar, David

2C

Project Work

A QUI VA DIRIGIT ?

Va dirigit a les persones que treballen jornades llargues davant de l'ordinador.

Per què així puguen treballar més còmodes i puguen ser més productius, també que les persones que treballen davant d'una pantalla, no tinguin cap dolor cervical ni de l'esquena i que es pugui evitar cap al futur.

Distància i posició de les pantalles

La pantalla ha de estar centrada, a l'alçada dels nostres ulls entre uns 45 i 60 centímetres de distància de la nostra cara

Si tenim una pantalla molt llunyana o petita ens faria prendre una mala postura que pot tindre una incidència negativa sobre les nostres cervicals

Bona postura



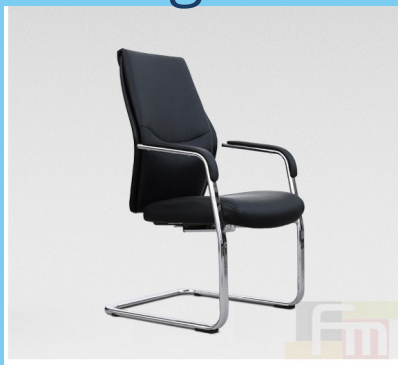
Mala postura



Realitzar descansos

És convenient que aproximadament, cada 45 o 50 minuts ens aixequem per estirar les cames i descansem la esquena i també la nostra vista

Eligir una bona cadira de treball



Eligir una bona cadira on passarem tantes hores asseguts tampocés banal. No hem d'escatimar en despeses i hem d'optar per una cadira ergonòmica amb un bon seient i un bon respall per mantenir la curvatura natural de la nostra esquena i podre ser més productius a la jornada

Higiene postural davant de l'ordinador

- 1) Els peus han d'estar plans al terra
- 2) Les cuixes han de formar un angle recte amb les cames
- 3) L'esquena ha d'estar recta recolzada al espatller de la cadira
- 4) Els braços han d'estar recolzats a la taula i relaxats
- 5) Cal moure únicament els dits i les mans amb una mínima despesa energètica
- 6) El cap mirant endavant i la barbata endins

Bones postures i males postures

