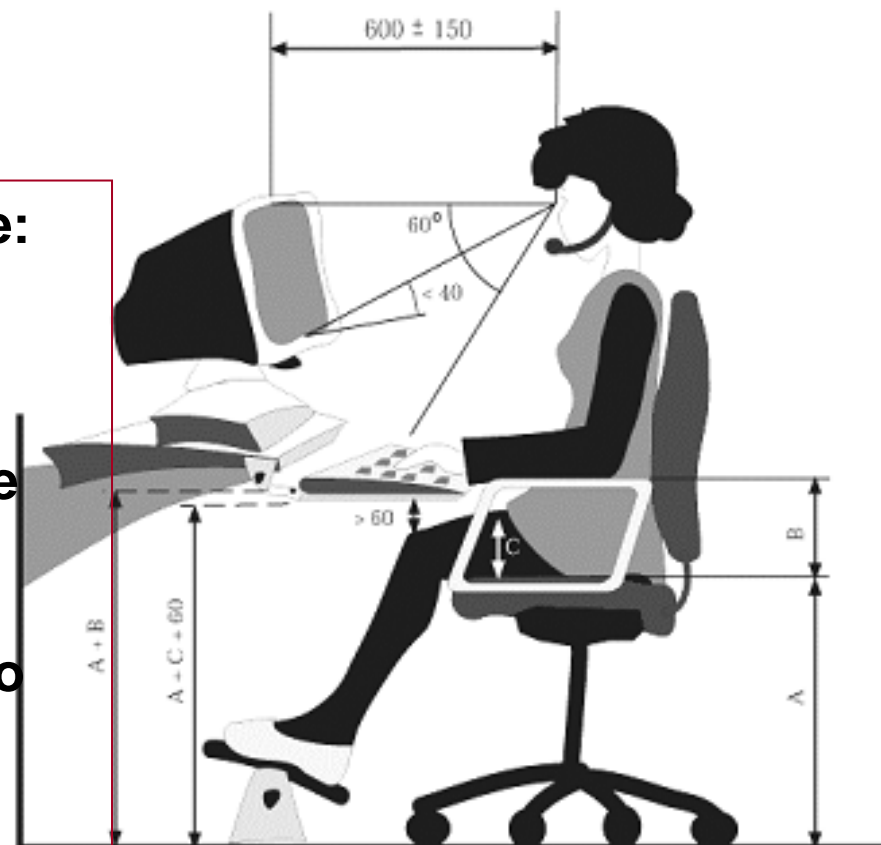


MESURES PREVENTIVES

Un cop s'ha aconseguit l'anterior, comprovar que:

- La distància ulls - pantalla és de 45-80 cm
- L'extrem superior de la pantalla és just per sobre de la línia horitzontal dels ulls.
- Els peus es recolzen completament al terra: si no és així, utilitzar el reposapeus
- A la pantalla no s'hi veuen reflexes. Si n'hi ha, modificar la seva inclinació fins que desapareixen

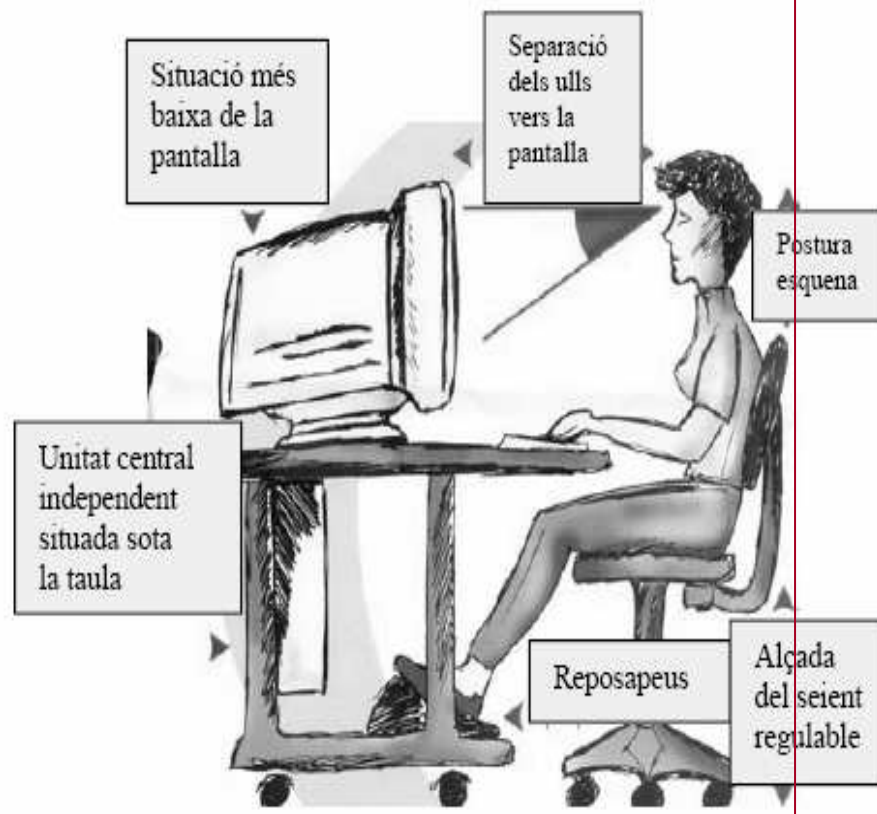


MESURES PREVENTIVES: BONS HÀBITS POSTURALS

MALA POSTURA



BONA POSTURA



EXERCICIS

