

FICHA 44: Higiene postural en trabajos de pie

- Mantener la espalda en posición erguida, sin flexionar el tronco.
- Apoyar el peso en las plantas de los pies.
- Mantener los pies separados, a la anchura de los hombros.
- Colocar un pie adelantado respecto al otro.
- Disponer de un reposapiés para elevar un pie respecto al otro, alternativamente.
- Utilizar calzado cómodo, ancho y de tacón bajo (de 2 a 4 cm).
- Cambiar a menudo de posición, siendo más recomendable caminar que permanecer de pie.
- Para alcanzar un objeto, es mejor desplazarse que estirar el cuerpo.
- Si es preciso agacharse, evitar doblar el tronco, flexionando rodillas y caderas.
- El plano de trabajo debe estar al nivel de los codos, procurando que los movimientos se realicen con los brazos apoyados.

