

Postura mantenida en posición sentado

La posición sentada se considera cuando los miembros inferiores forman un ángulo más o menos recto, la columna vertebral está recta y la cabeza mirando al frente.

Actualmente, la mayor parte del día la pasamos sentados, con poca actividad. Largos periodos de tiempo sentado causan problemas de alto riesgo en nuestra columna. Los problemas se presentan a largo plazo, no inmediatamente. Las consecuencias de mantener una postura de trabajo sentada inadecuada son: molestias cervicales, abdominales, trastornos en la zona lumbar de la espalda y alteraciones del sistema circulatorio y nervioso que afectan, principalmente, a las piernas.



MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL

- Mantener una correcta posición de trabajo que permita que el tronco esté erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible del mismo, manteniendo un ángulo de codos y de rodillas de alrededor de los 90 grados. La cabeza y el cuello deben estar lo más rectos posible.
- Favorecer la alternancia o el cambio de tareas y establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar.
- La silla de trabajo deberá cumplir:

Reposabrazos: recomendables para dar apoyo y descanso a los hombros y a los brazos, aunque su función principal es facilitar los cambios de posturas y las acciones de sentarse y levantarse de la silla.

Asiento: superficie casi plana y el borde delantero redondeado para evitar la compresión en la parte inferior de los muslos.

Mandos: regulan las dimensiones de la silla se deben poder manipular de forma fácil y segura mientras la persona está sentada en ella.



Respaldo: debe ser **regulable en altura** y ángulo de **inclinación** debiendo facilitar un soporte a la región lumbar de la espalda

Material de revestimiento del asiento: recomendable de tejido **transpirable y flexible**, para permitir una buena disipación de la humedad y del calor. Evitar materiales deslizantes.

Altura del asiento: debe ser **regulable**, debiendo permitir que la persona se siente con los pies planos sobre el suelo y los muslos en posición horizontal con respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados.

Debe ser **estable**; su base estará formada por **cinco apoyos** dotados con ruedas, que permita la facilidad de acceder con facilidad a los elementos cercanos a la mesa de trabajo y se eviten esfuerzos innecesarios.

- El uso de reposapiés permite el ajuste correcto de silla-mesa cuando la altura de la mesa no es regulable. Deberá ser de altura e inclinación ajustables y sus superficies antideslizantes. Será necesario en caso de que el usuario no apoye bien los pies en el suelo.
- El plano de trabajo debe situarse teniendo en cuenta las características de la tarea. La altura de la superficie de trabajo debe estar aproximadamente a la altura de los codos.