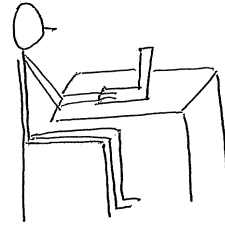




HIGIENE POSTURAL DAVANT L'ORDINADOR



CAL ESTAR ASSEGUT TENINT EN COMPTE ELS ASPECTES
SEGÜENTS:

- Els peus han d'estar plans a terra i mirant endavant.
- Les cuixes han de formar un angle recte amb les cames. No s'han de creuar, ja que això dificulta la circulació sanguínia.
- L'esquena ha d'estar recta i recolzada al respall de la cadira.
- Les espatlles al mateix nivell, rectes i relaxades.
- El cap mirant endavant i la barbata endins.
- La pantalla ha de ser situada a uns 45 cm de distància, davant dels ulls i a la mateixa alçada o per sota d'aquests.
- Evitarem, doncs, deixar les espatlles caigudes i el cap inclinat endavant, perquè això accentua les curvatures cervical i dorsal, crea pressió a les vèrtebres cervicals i redueix la capacitat pulmonar, ja que la caixa toràcica es tanca.
- Els avantbraços i els canells han d'estar recolzats a la taula, mirant endavant i relaxats.
- Cal moure únicament els dits i les mans amb la mínima despesa energètica.
- És convenient fer un descans cada una o dues hores. Es pot aprofitar per caminar una mica i fer alguns dels estiraments que es detallen a continuació:



Aquests estiraments els pots fer dret o també assegut a la cadira. Observa el nas, per saber si està de cara, d'esquena o de perfil i així poder entendre l'exercici.



També podem fer moviments amb els canells:

- Flexió – extensió
- Rotacions