

Ergonomía en el sector de la construcción

Ejercicios de estiramiento

¿Qué vamos a aprender?

- Importancia de una adecuada forma física para reducir el riesgo de lesiones en el trabajo
 - Introducción
 - Consejos previos
- Ejercicios de estiramiento

Introducción

■ Las tareas de construcción, son muy exigentes físicamente:

- Posturas forzadas de espalda, cuello y brazos.
- De pie todo el día.
- Superficies inestables.
- Calor, frío, lluvia.
- Manipulación de cargas.
- Fuerza excesiva.



Introducción

- Los músculos de:
 - espalda, brazos y piernas están sometidos a exigencias muy elevadas.



- Elevada probabilidad de lesión.
- Una buena preparación física:
 - fortalece y equilibra la musculatura
 - reduce el riesgo de lesiones.

Consejos previos

- Ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar.
- Con 5 a 10 minutos cada día es suficiente.
- Movimientos lentos y controlados.
- Evitar los movimientos bruscos y rápidos.

Consejos previos

- Realizar pequeñas pausas frecuentemente y estirar la musculatura en sentido contrario a la que la hemos usado.
- Si siente dolor o malestar al realizar los ejercicios es conveniente parar de hacerlos.
- Se trata de preparar y proteger el cuerpo, es normal que algunas personas tarden más que otras.

Recomendaciones ergonómicas



RECUERDA !!!

- La introducción de estos ejercicios debe de ser progresiva.
- Los ejercicios que se plantean son sólo una orientación general.
- Se recomienda consultar al médico antes de empezar programas de ejercicios distintos.

Ejercicios de calentamiento

■ ¿Cuándo?

- Antes de empezar a trabajar, aunque también pueden realizarse en otros momentos y al acabar la jornada.

■ ¿Cuánto?

- Entre 5 y 10 minutos, aproximadamente.

■ ¿Cómo?

- El estiramiento suave, progresivo y sostenido (10-15 segundos)
- No realizar movimientos bruscos ni rápidos.
- Cada ejercicio ha de repetirse entre 2 y 3 veces.

Ejercicios de estiramiento

Rodilla a pecho

- Apoyar una mano sobre una pared para mantener el equilibrio.
- Estirar la rodilla hacia el pecho y cogerla con la mano libre.
- Mantener 15 segundos y cambiar de pierna.
- Repetir 3 veces con cada pierna.



Ejercicios de estiramiento

Caderas

- Colocarse con un pie delante del otro.
- Doblar suavemente una rodilla hacia delante, manteniendo el pie de atrás bien apoyado en el suelo.
- Mantener 20 segundos y cambiar de pierna.
- Repetir 3 veces con cada pierna.



Ejercicios de estiramiento

Ergonomía en el sector de la construcción.

Muslos

- Apoyar una mano sobre una pared para mantener el equilibrio.
- Doblar la pierna hacia atrás y coger el tobillo con la mano libre, manteniendo la espalda recta.
- Mantener 20 segundos y cambiar a la otra pierna.
- Repetir 3 veces con cada pierna.



Ejercicios de estiramiento

Espalda-lumbar

- Colocarse recto y echar ligeramente la espalda hacia atrás.
- Mantener 15 segundos y repetir 3 veces.



Ejercicios de estiramiento

Brazos y hombros

- Cruzar ambos brazos por detrás de la cabeza.
- Inclinar la espalda lateralmente hacia la derecha.
- Mantener durante 15 segundos y luego inclinar hacia la izquierda.
- Repetir 3 veces por cada lado.



Cuello

- Posición de pie, pies juntos y cuerpo recto, toma con una mano un peso ligero
- a la vez que coloca la mano opuesta por encima del lateral correspondiente de la cabeza,
- deja que el hombro que soporta el peso descienda tan bajo como sea posible,
- luego ladea la cabeza todo lo que puedas sobre el hombro contrario al que soporta el peso.



Ejercicios de estiramiento

Ergonomía en el sector de la construcción.

Cuello

- De pie con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, llevar hacia abajo la cabeza sin mover el tronco hasta que la barbilla toque el pecho
- Volver lentamente a la posición inicial y repetir el ejercicio.
- Los hombros deben permanecer relajados.



Miembro superior

- Este ejercicio puede ser realizado en posición sentada o de pie.
- Eleva un brazo a la altura del hombro, con el codo flexionado y lleva la mano hacia el hombro contrario, con la otra mano sujeta el codo, ejerciendo presión hacia atrás.
- Cambiar de brazo realizando el movimiento contrario
- Volver a la posición inicial lentamente



Miembro superior

- En posición de pie, flexionar un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que la mano toque la escápula del lado contrario.
- Con la otra mano realiza presión hacia atrás a nivel del codo.
- Repetir el ejercicio con el otro brazo



Miembro superior

- En posición de pie, colocar los brazos como muestra la imagen y mantener el estiramiento



Pectorales

- Colocarse de pie frente al umbral de una puerta no muy ancha de forma que se puedan apoyar los antebrazos en el marco
- Colocar los pies uno delante del otro como muestra la imagen
- Inclinar el cuerpo hacia adelante, debes sentir el estiramiento en la parte anterior (región pectoral).
- Regresar a la posición inicial lentamente y repetir



Ejercicios de calentamiento

RESUMEN

■ Sector de la construcción:

Tareas exigentes

Trabajadores físicamente preparados

■ Cómo mantener una buena forma física:

- Técnicas de trabajo adecuadas.
- Evitar la fatiga realizando pausas.
- Consumir una dieta saludable.
- Realizar ejercicio físico.

Ejercicios de calentamiento RESUMEN

- Ejercicios de calentamiento:
 - Antes de comenzar la actividad y de manera periódica.
 - Evita la sobrecarga y la fatiga del cuerpo.

