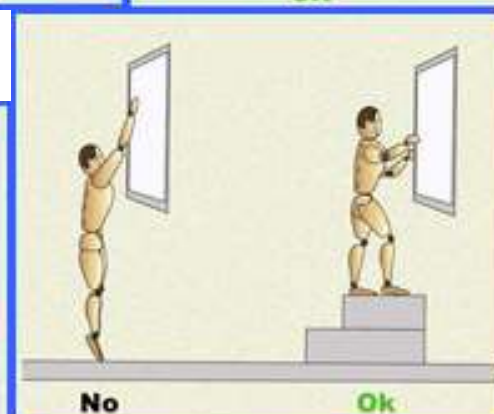
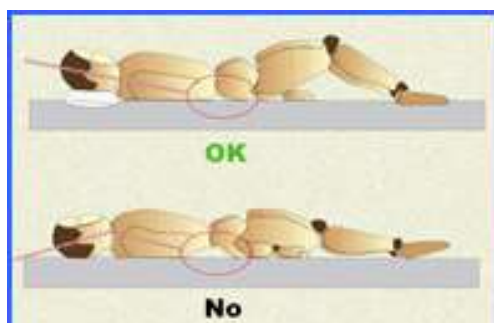
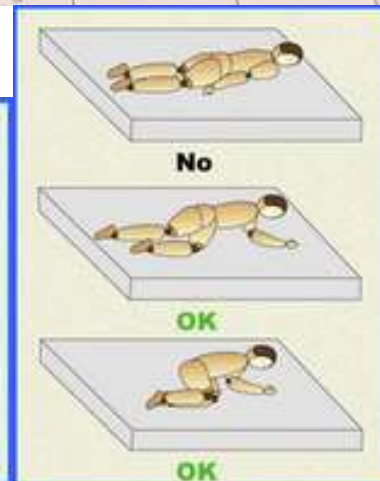
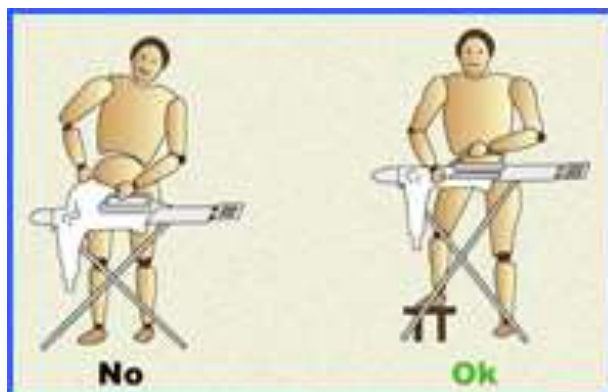
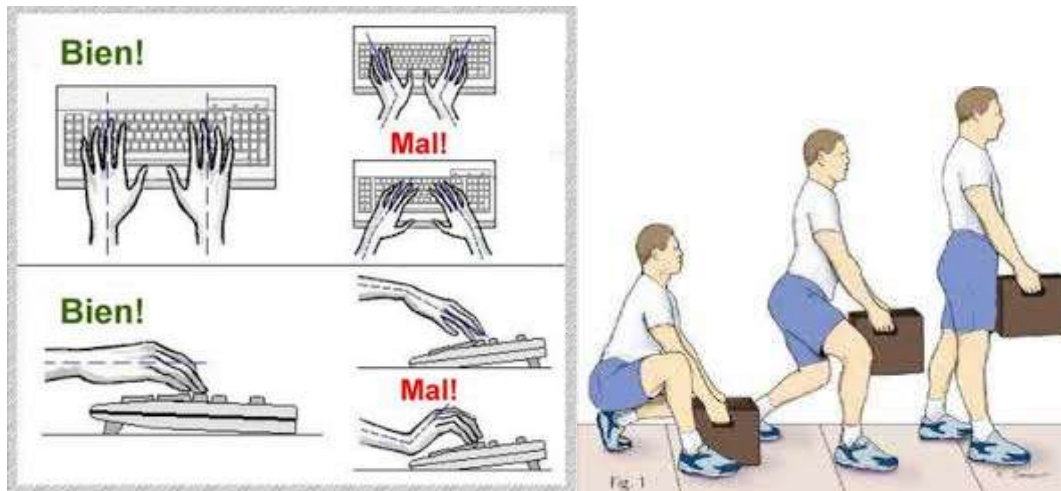


Ergonomia i Higiene Postural – Ajuntament Sant

Boi de Llobregat – Novembre-Gener 2016/2017

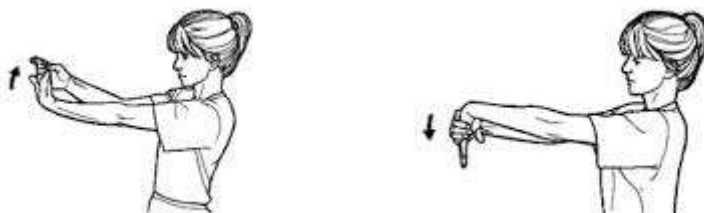
1.0 Postures i Moviments





2.0 Exercicis i Estiraments

2.1 Coll i Braços



Recordar també l'automassatge de punts i cordes tenses a la mà (entre el polze i el índex) i al colze: Pressionar la zona amb un dolor suportable y aguantar uns 30 segons i repetir varies vegades.

2.2 Treball i prevenció de dolor lumbar (Potenciació de Glutis, Abdominal i cames.



