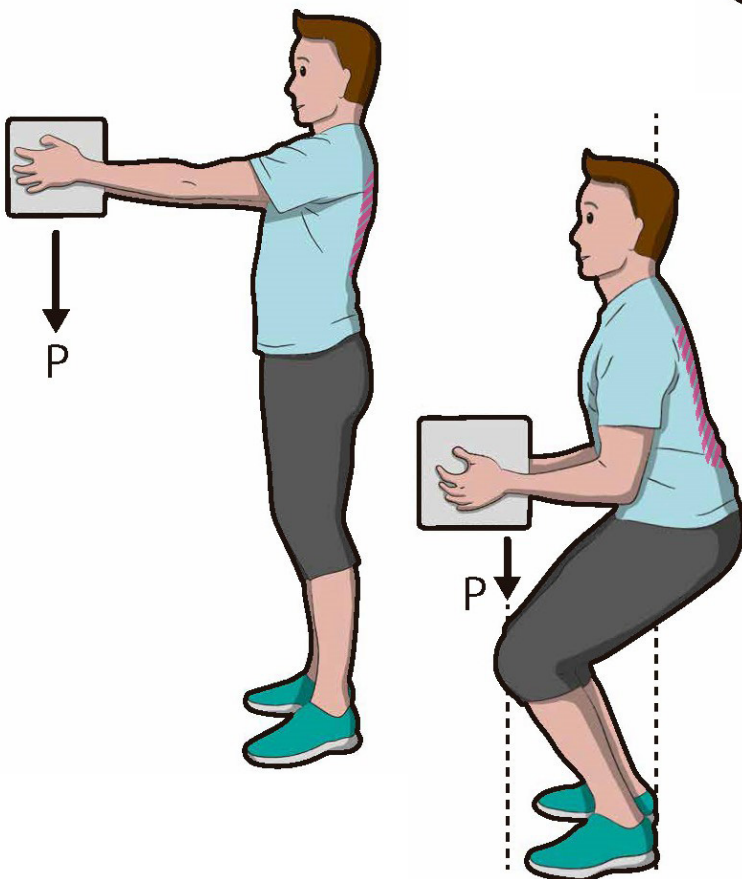
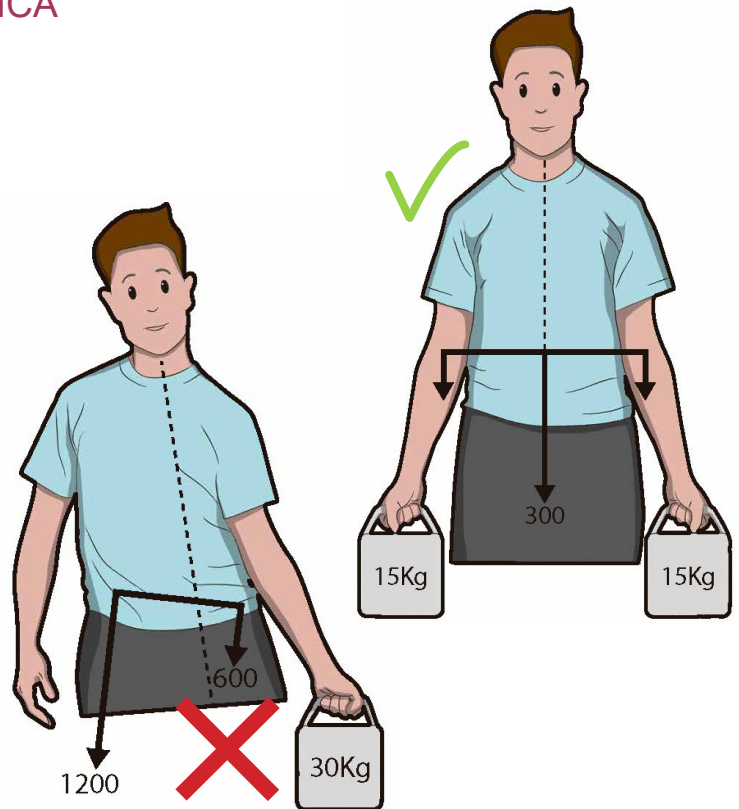


conceptes ergonòmics

CONCEPTES BÀSICS DE BIOMECÀNICA

• Redistribució del pes:

- > El pes d'ha de portar repartit a les dues mans en el cas de transportar bosses.
- > Si ho portem a una mà, la columna treballarà descompensada tant articularment com muscularment.



• Aixecament de càrregues:

- > En aixecar un pes mai flexionem la columna, sinó que ho faran els genolls.
- > El pes sempre estarà el màxim proper al centre de gravetat (el melic).

Per a més informació:



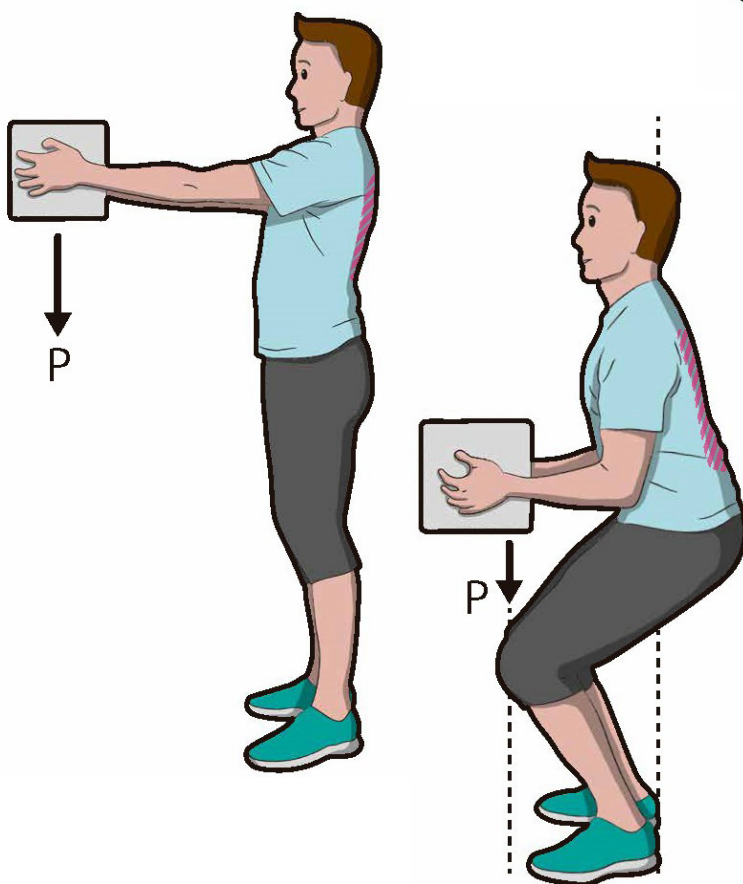
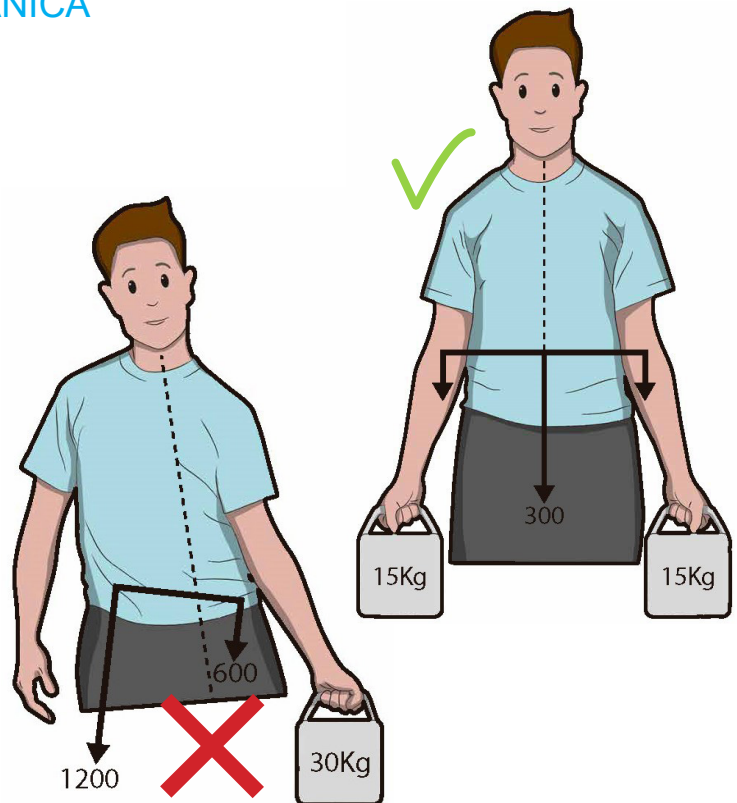
HOSPITAL PLATÓ
T. 93 306 99 00

conceptos ergonómicos

CONCEPTOS BÁSICOS DE BIOMECAÍNICA

• Redistribución del peso:

- > El peso se tiene que llevar repartido en ambas manos en el caso de transportar bolsas.
- > Si lo llevamos en una mano la columna trabajará descompensada tanto a nivel articular como a nivel muscular.



• Levantamiento de cargas:

- > Al levantar un peso nunca flexionaremos la columna, sino que lo harán las rodillas.
- > El peso siempre estará al máximo de cerca del centro de gravedad, (el ombligo).

Para más información:



HOSPITAL PLATÓ
T. 93 306 99 00