

Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratoris

Càrrega física

Fatiga visual

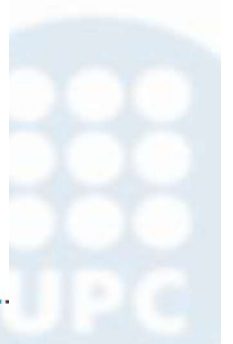
2.4 Exercicis de relaxació muscular (1/4)

Una jornada laboral en **posició assegut** o amb activitats que requereixen l'adopció de **postures estàtiques** ha de ser combinada amb altres activitats que puguin compensar la manca de mobilitat (els músculs tendeixen a engarrotar-se). Per això és convenient que es realitzin **micropauses** (petites pauses) cada hora i mitja i si és possible intercalar exercicis de relaxació muscular.

Els exercicis ens poden ajudar a **reduir la tensió acumulada**. Et recomanem que durant les pauses de treball realitzis aquests senzills exercicis que es troben estructurats en **quatre grups**:

- Coll
- Esquena
- Avantbraç, canell i mà
- Esquena

Tots els exercicis que veuràs a continuació es poden realitzar a la cadira de treball. Ara que ja has començat amb les inclinacions de coll, **continua...**



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratori

Càrrega física

Fatiga visual

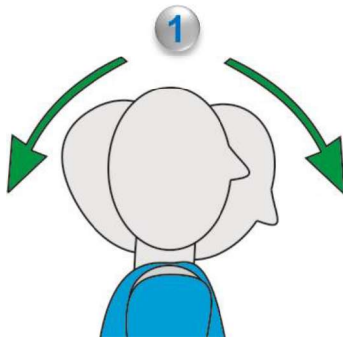
2.4 Exercicis de relaxació muscular (2/4)

Exercicis de la zona cervical

Amb l'objectiu de reduir la fatiga musculoesquelètica i, en especial, la tensió de coll i espatlles, es recomana la realització d'exercicis que et poden ajudar a **relaxar la zona cervical**. Aquests exercicis es poden realitzar a la cadira de treball.

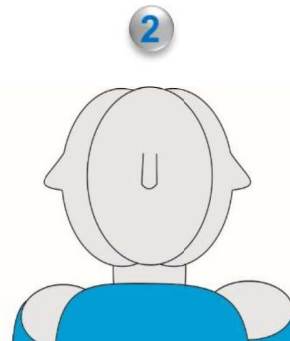


4 repeticions cada
90 minuts



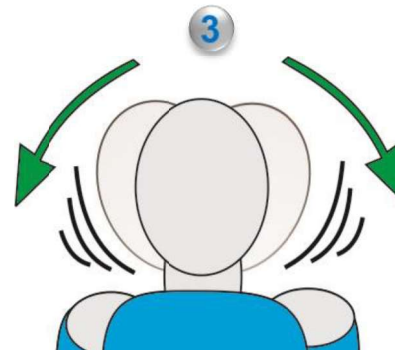
Flexió i extensió de coll
(digues Sí)

Flexiona el cap cap endavant (2 segons) i després cap enrere (2 segons).



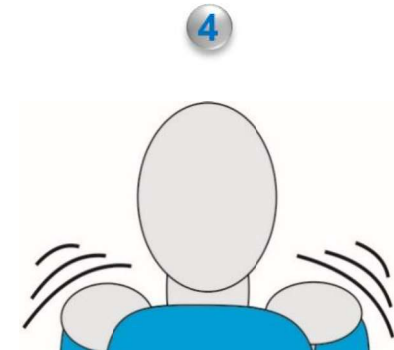
Girs de coll
(digues NO)

Gira el cap cap a la dreta (2 segons) i després cap a l'esquerra (2 segons).



Inclinació del cap

Inclina el cap cap a la dreta (2 segons) i després cap a l'esquerra (2 segons).



Elevacions d'espatlles
(digues no ho sé)

Puja i baixa les espatlles amb els braços estirats i relaxats. També pots fer **rotacions** d'espatlles, primer cap endavant i després cap enrere

Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratori

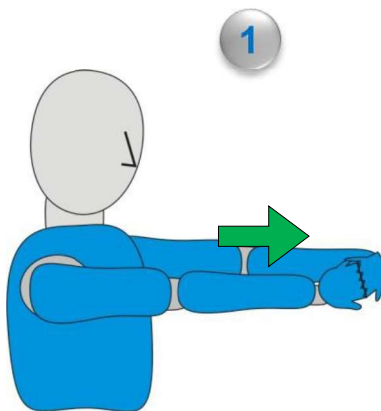
Càrrega física

Fatiga visual

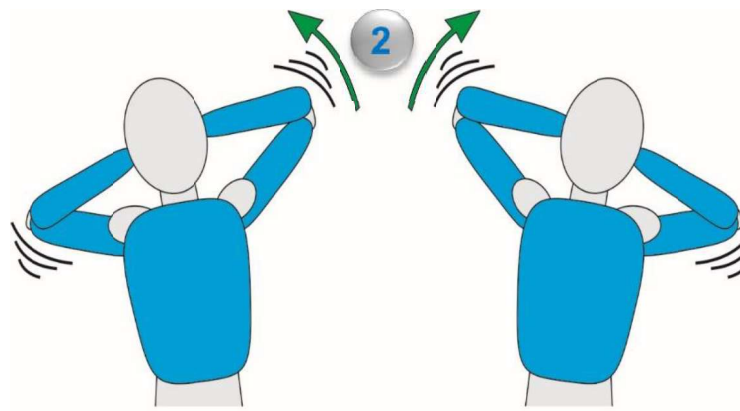
2.4 Exercicis de relaxació muscular (3/4)

Exercicis d'esquena

Aquests exercicis t'ajudaran a reduir la tensió acumulada a l'esquena.


4 repeticions cada
90 minuts


Part alta de l'esquena (deltoides)

Entrellaça les mans amb el palmell de la mà cap endavant i estira els braços en la mateixa direcció 10 segons.


Estiraments d'esquena laterals

Col·loca les **mans darrere del clatell** i amb l'**esquena recta**. Després aixeca un **colze cap amunt** i seguidament canvia de costat i aixeca l'altre. Fes varies repeticions (cinc a cada costat). Aquests exercicis es poden realitzar assegut/da a la cadira.


Estiraments d'esquena (flexions)

Assegut/da a la cadira, **flexiona el cos cap endavant** i a la vegada tira el cap cap avall (reposa uns segons)

Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratori

Càrrega física

Fatiga visual

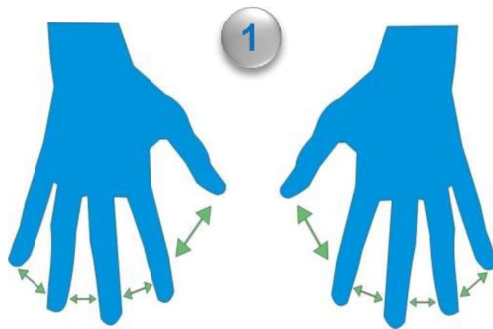
2.4 Exercicis de relaxació muscular (4/4)

Exercicis de canells i mans

El treball amb ordinador pot provocar una sobrecàrrega muscular del conjunt avantbraç, canell i mà derivada del moviment repetitiu d'aquesta zona.

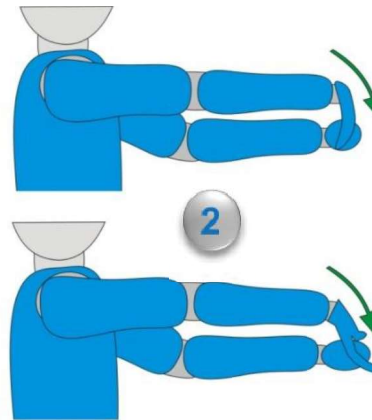


4 repeticions cada
90 minuts



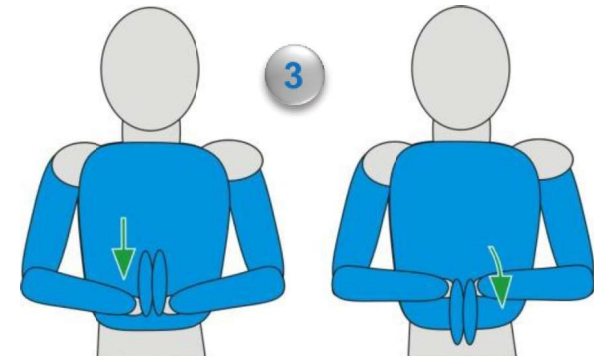
Estirament dels dits

Separa i estira els dits durant 10 segons fins que sentis la tensió de l'estirament. Després, relaxa els dits i tanca la mà fent força amb el puny tancat.



Flexió i extensió del canell

Estira el braç i amb el **palmell de la mà cap a baix**, flexiona el canell (durant 10 segons). Després, amb el **palmell de la mà cap amunt** desplaça els dits cap avall.



Estirament de canell i avantbraç

Procura aguantar la posició durant 10 segons a cada exercici.