

8.- Abre y cierra las manos. Cada uno de estos movimientos se repite 10 veces.



9.- Lateraliza, hiperextiende e hiperflexiona las manos (10 veces).



10.- Con brazos estirados por delante del cuerpo, toca con las palmas de las manos y después hacerlo por detrás de la espalda (10 veces).



11.- Con el brazo estirado y la palma de la mano tocando la pared girar el cuerpo en sentido contrario y mantener durante 15 segundos. Luego se hace con el otro brazo. Repetir 3 veces con cada extremidad.



## Ejercicios para las piernas

12.- Sentado realiza movimientos de flexión y extensión de pies, esto facilita el retorno venoso en las piernas (10 veces).



13.- Apoya una mano sobre una pared y con la pierna flexionada, tira de la rodilla hacia el pecho cogiéndola con la mano libre. Mantener 15 segundos y cambiar de pierna. Repetirlo 3 veces con cada pierna.



14.- Sujetar un pie por el tobillo y mantenerlo 15 segundos. Cambia de pie y repetir 3 veces con cada una de ellas.



## Ejercicios para los ojos

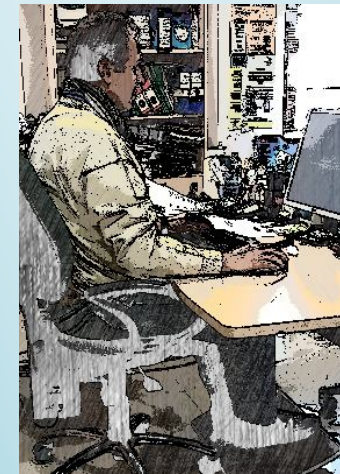
- Abrir y cerrar los ojos, parpadeando para humedecer la conjuntiva.
- Mirar planos lejanos alternando con planos cercanos.
- Cerrar los ojos durante unos segundos.



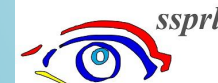
UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

## Ejercicios para prevenir el trastorno muscular

**“TELETRABAJO”**



**“Deseamos mejorar tu  
bienestar en el confinamiento”**



Servicio de Salud y Prevención  
de Riesgos Laborales

Área de Ergonomía y Psicología

## PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULARES

La actividad de teletrabajo, con el confinamiento actual, implica realizar tareas con posturas mantenidas sentado delante del ordenador, fijando la mirada en la pantalla, realizando movimientos repetitivos con las manos o dedos al teclear, al manejar el ratón, al usar simultáneamente el teléfono y el teclado, etc. El personal (PAS, PDI) y el estudiantado pueden prevenir trastornos músculo-esqueléticos en la columna y extremidades, realizando pausas de 5 minutos o cambios de actividad cada hora de trabajo. En dichas pausas podemos realizar ejercicios físicos que fortalecerán la musculatura y evitarán lesiones.

### Cambios de actividad

1.- No mantengas la misma postura durante periodos largos de tiempo, aprovecha para realizar otras tareas que impliquen levantarte, moverte, ...



### Ejercicios para la Espalda

2.- Sentado en la silla, une tus manos abrazando el respaldo de la silla, manteniendo la postura durante 10 segundos.



3.- Sentado en la silla, sitúa las manos por detrás de los tobillos, manteniendo la postura durante 10 segundos.



### 4.- Con las manos en la cintura:

#### Gira la espalda a derecha e izquierda



#### Inclina la espalda a derecha e izquierda



#### Mueve la espalda adelante y atrás



Cada uno de estos movimientos se repite 10 veces.

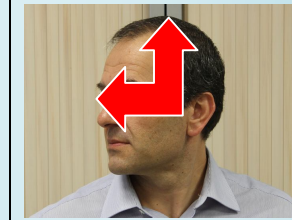
### Ejercicios para el Cuello

#### 5.- Mueve la cabeza lentamente:

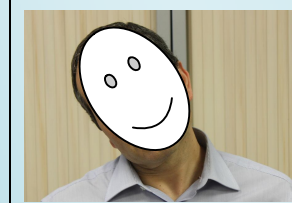
##### Hacia arriba y abajo



#### Giro a derecha e izquierda



#### Flexión hacia los lados



Cada uno de estos movimientos se repite 10 veces.

### Ejercicios para los brazos y manos

6.- Mueve los brazos en círculos, como si nadaras, durante 1 minuto.



7.- Partiendo de los brazos alineados con el cuerpo, abre los brazos hacia los lados y luego flexiona codos hasta tocar hombros (10 veces).

