

Curso de prescripción de ejercicio físico para profesionales sanitarios.

Actividad Física en el ámbito laboral.

M^a Dolores Solé Gómez y Ferran Pons Solé

2.2.1.1. Ejercicios diarios de corta duración

Se ha comprobado que este tipo de ejercicios son efectivos si se realizan movimientos repetitivos o se adoptan posturas fijas o forzadas en el desempeño del trabajo. Estas intervenciones suelen implantarse en trabajos con ordenador y tienen como principal objetivo evitar la fatiga y las molestias en cuello y extremidades superiores derivadas de la exposición. El tiempo que se requiere para realizarlos es mínimo, son sencillos y fáciles de aprender y poco aparatosos. Se aconsejan micro-pausas de 30 segundos cada 20 minutos durante las cuales podemos hacer uno o dos ejercicios de los recomendados. Estas pausas han de diferenciarse de las recomendadas de 5-10 minutos cada hora. La aceptación de este tipo de ejercicios se debe a que son poco llamativos y pueden realizarse sin entorpecer el trabajo.

Tabla 8. Ejemplos de ejercicios diarios a realizar durante la jornada laboral** Adaptado de "Exercises to reduce musculoskeletal discomfort for people doing a range of static and repetitive work", HSE (2011) - <http://www.hse.gov.uk/research/rrhtm/rr743.htm>

ZONA ANATÓMICA	INSTRUCCIONES	FRECUENCIA
CUELLO <i>Flexo-extensión</i>	Sentado o de pie, con la espalda recta, inclinar la cabeza hacia atrás. A continuación, inclinar la cabeza hacia delante.	Tres repeticiones
HOMBROS Encogimiento	Sentado o de pie, con la espalda recta, llevar los hombros hacia las orejas. Contar hasta tres y relajar.	
HOMBROS Círculos	Sentado o de pie, con la espalda recta, rotar los hombros hacia atrás tres veces, con los brazos a lo largo del cuerpo.	
ESPALDA Dorsal	Cruzar los brazos y subir las manos a la altura de los hombros. Mover los hombros hacia atrás con la ayuda de los brazos, con los codos abajo. Mantener la posición durante 15 segundos.	
ANTEBRAZOS Y MUÑECAS Flexiones palmar y dorsal	Sentado o de pie, con la espalda recta, extender el brazo al frente, con los codos rectos y la mano flexionada (hacia abajo o hacia arriba). Estirar los músculos del antebrazo colocando la palma de la otra mano sobre el dorso o la palma de la mano flexionada y presionar hacia el cuerpo. Mantener la posición durante 5 segundos.	Una repetición para cada tipo de flexión y brazo
DEDOS Extensión	Colocar una goma elástica alrededor de los dedos y extenderlos al máximo.	Tres repeticiones por mano
DEDOS Flexión	Con una pelota en la mano, realizar contracciones con flexión de los dedos.	Tres repeticiones por mano