

# Consells per a una bona postura

Mentre fas activitat

## Dempeus

Cal mantenir les espatlles a la mateixa alçada i els peus lleugerament separats. Per arribar a un lloc alt, es recomana utilitzar un tamboret.

## Manipulació de càrregues

Reparteix el pes per mantenir una postura equilibrada.

Porta el pes a prop del cos per controlar-lo millor. Per moure objectes, és millor empènyer-los i aprofitar la força del pes del cos.

## Rotacions del tronc

Evita fer-les de forma brusca o repetida. Per manipular un objecte o parlar amb una persona cal situar-s'hi de cara.



## Ajupit

Hi ha dues formes d'ajupir-se correctament:

- 1 Doblegar els genolls, els dos alhora o doblegar un genoll mentre l'altre es recolza a terra.
- 2 Bascular una cama (cal recolzar-se en un lloc segur amb una mà).

Recorda que també cal: mantenir el pes corporal adequat i practicar activitat física de forma regular escalfant la musculatura prèviament.



Infermera  
virtual.com

[www.infermeravirtual.com](http://www.infermeravirtual.com)



COL·LEGI OFICIAL  
INFÈRMERES I INFÈRMERS  
BARCELONA