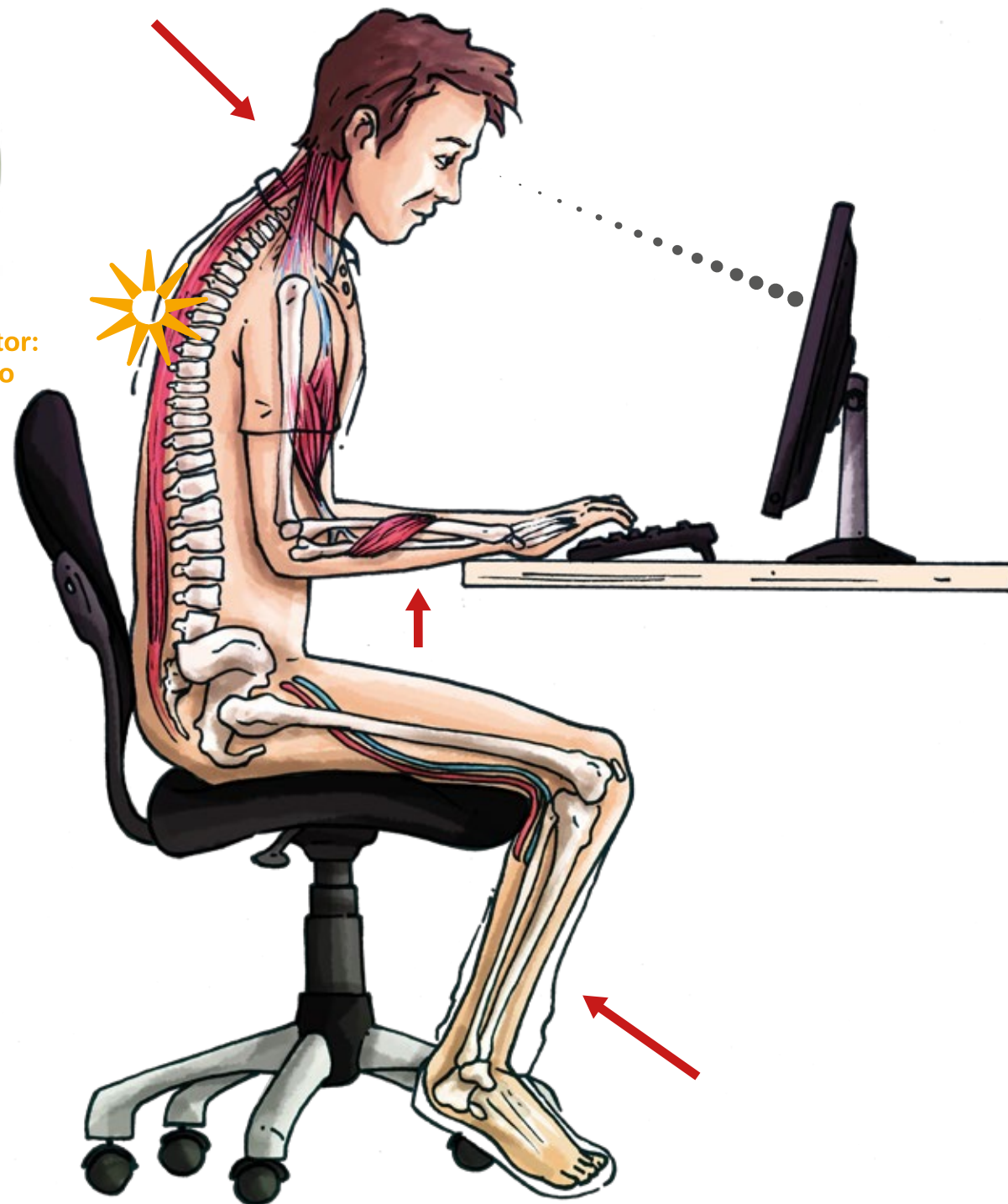


Posição Incorreta



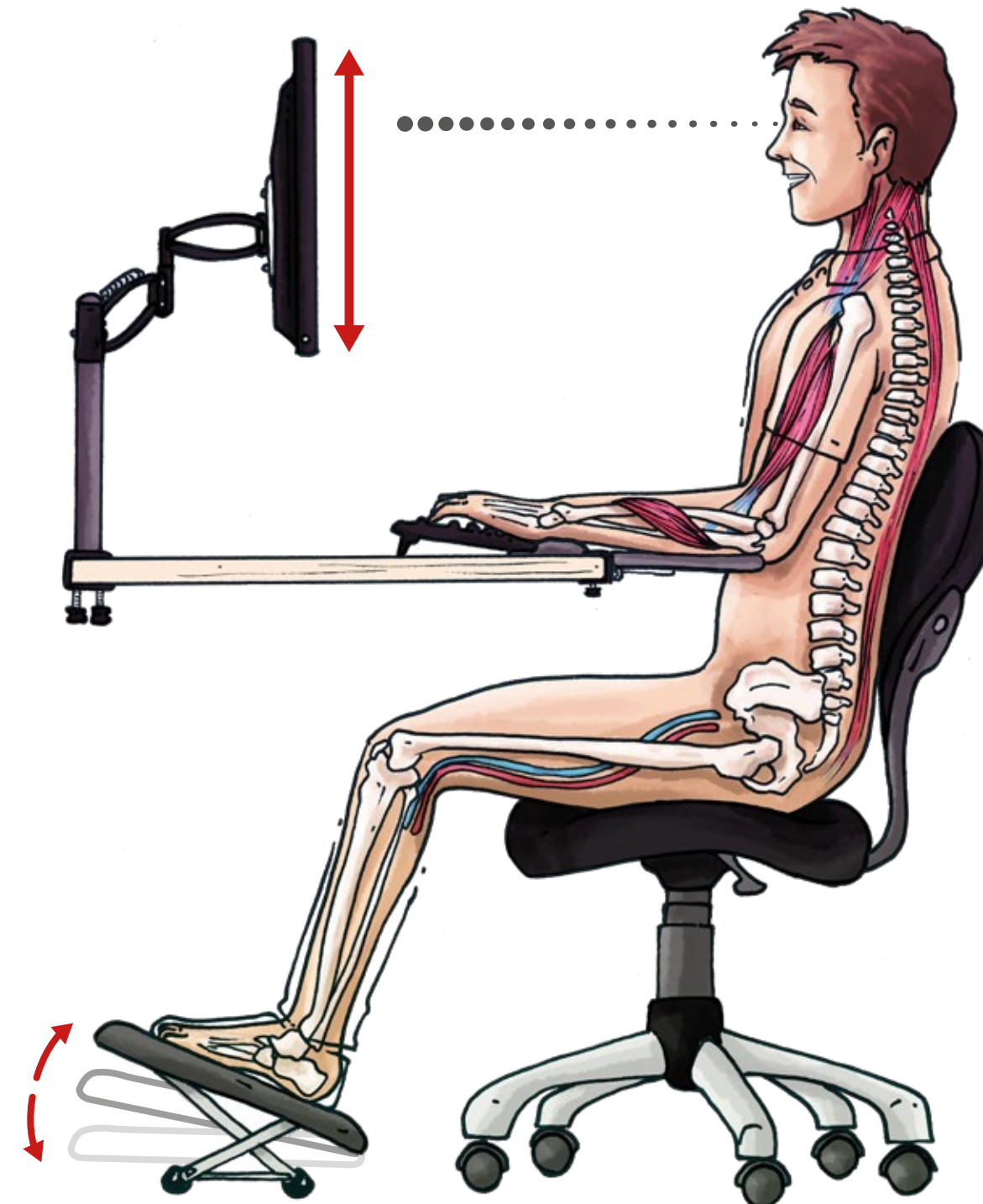
Força do músculo eretor: 2,5 x o peso do corpo



Posição Correta



Músculo eretor relaxado: Menor compressão



Fadiga visual

Monitor muito próximo, reflexos de lâmpadas, janelas e distâncias desiguais dos olhos sobre o teclado e texto causam fadiga visual.

Cabeça inclinada

Dores musculares, nos ombros e pescoço.

Costas sem apoio

O músculo eretor fica estático e fortemente contraído, o que deforma o disco intervertebral e causa dores musculares.

Pés para trás sem apoio e tórax para frente

Compressão nas veias femorais impede a irrigação sanguínea nas pernas, podendo causar inchaço, formigamento e varizes.

L.E.R / DORT

Punhos e antebraços no ar sem apoio contraem os músculos dos braços, e por consequência, bloqueiam a irrigação sanguínea capilar, lesando os tendões de forma grave por falta de oxigenação.

Cabeça na vertical

Posição neutra da cabeça reduz dores musculares no ombro e pescoço.

Correção da postura sentada

Pés corretamente apoiados evitam a compressão das artérias e veias femorais melhoram a circulação sanguínea e corrigem a postura, apoiando as costas.

Costas apoiadas

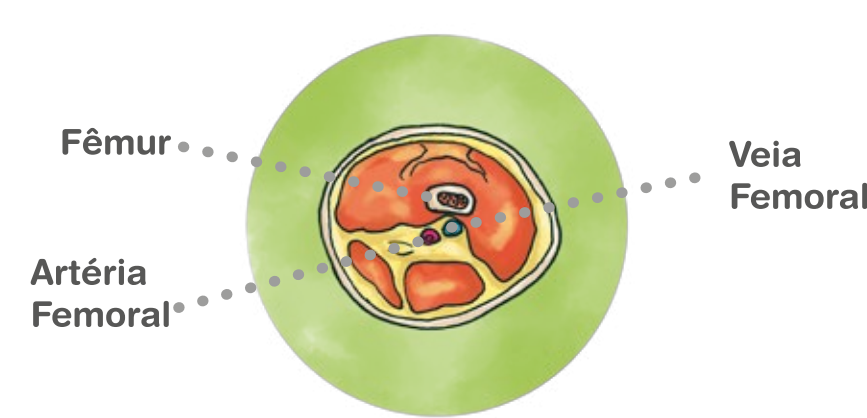
O músculo eretor fica relaxado e o disco intervertebral descomprimido, aliviando dores musculares na coluna cervical.

Correção da fadiga visual

O monitor na vertical, com altura e distância corretas reduz a incidência de reflexos. A distância mínima entre os olhos e a tela, o teclado e o texto deve ser de 50 cm. A cabeça na posição vertical reduz dores e desconforto.

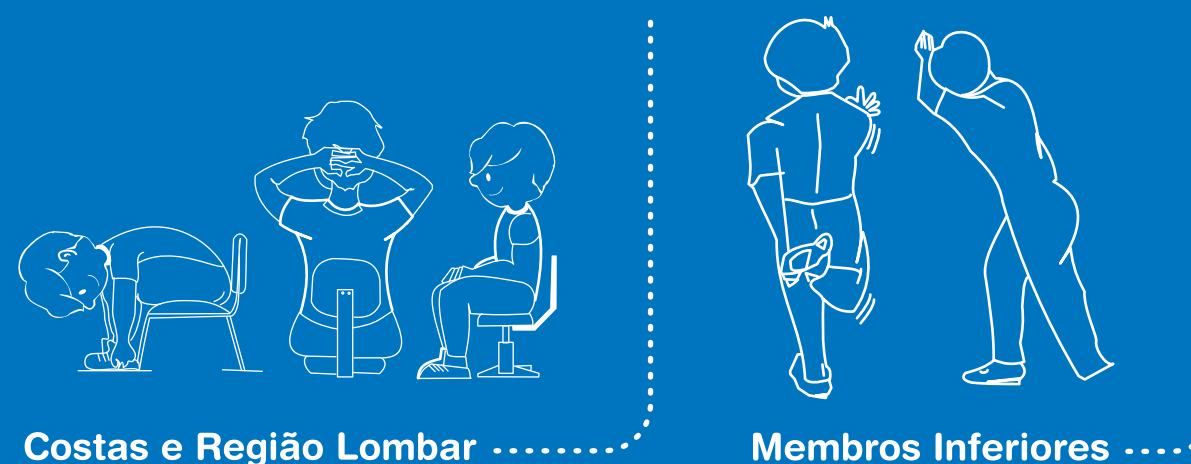
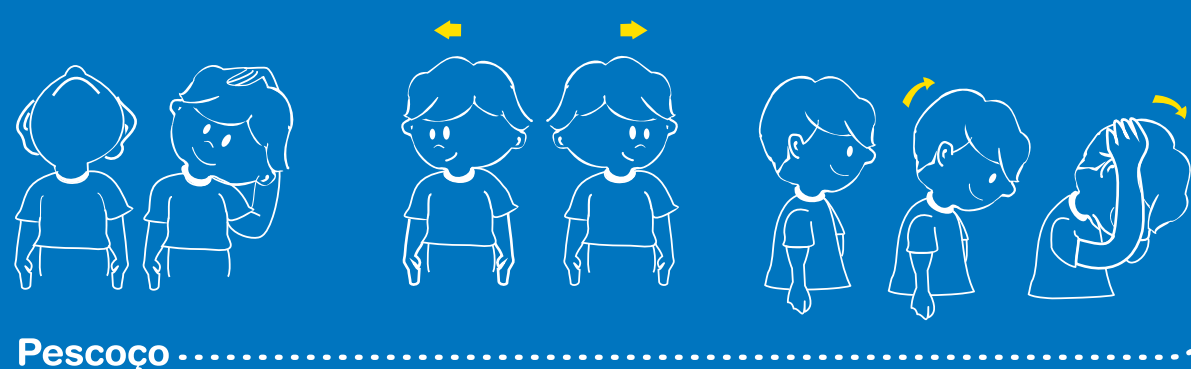
Prevenção da L.E.R / DORT

Punhos e antebraços apoiados em almofadas ergonômicas proporcionam conforto e relaxam os músculos, melhorando a irrigação sanguínea capilar, aliviando gradativamente as dores e lesões nas fases ainda reversíveis.



Exercícios de alongamento e relaxamento

A prevenção é a melhor forma de combate às doenças relacionadas ao trabalho. Exercícios adequados são muito importantes para evitar o surgimento de lesões.



Para mais informações sobre os equipamentos preventivos ao surgimento de doenças crônicas e lesões nos tendões e coluna, acesse:

www.airmicro.com.br