

Además de cuidar nuestra postura en el trabajo, podemos prevenir dichos trastornos con la realización de estiramientos de la musculatura que interviene

Está demostrado que la realización de los estiramientos en el puesto de trabajo, evita la activación de los puntos gatillo que causan patologías como la cefalea tensional

Algunos de los **ESTIRAMIENTOS** que podemos hacer:

SUBOCCIPITALES:

Realizamos una flexión cervical acompañándonos de las manos, y con el resto de la espalda recta



TRAPECIO:



El movimiento cervical va a ir dirigido al lado contrario del estiramiento realizando una flexión, inclinación y rotación contralateral



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2025

NO TE OLVIDES DE...

ESTIRAR la musculatura implicada para recuperar sus condiciones fisiológicas

Saber qué **HÁBITOS POSTURALES** sobrecargan tu columna y provocan dolores de espalda y cuello

Evítalos y evitarás el dolor de espalda

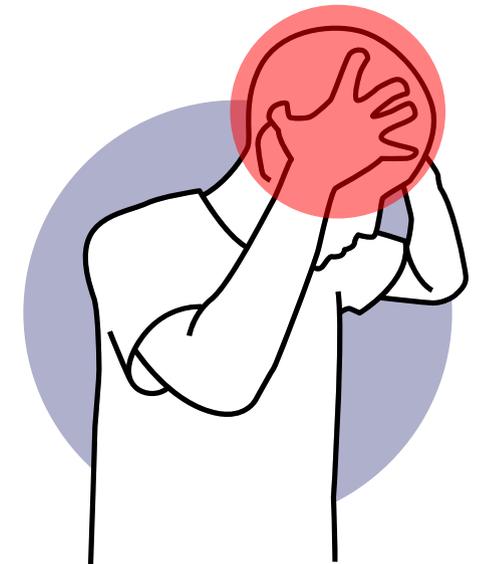
*No existe mejor gimnasia para una **ESPALDA SANA** que unos minutos de estiramientos y caminar todos los días*

MAZ | **SUMA**
Área de Actividades Preventivas



CEFALEAS TENSIONALES

EN EL ENTORNO LABORAL



Área de Actividades Preventivas

Las cefaleas pueden tener innumerables etiologías, sin embargo, una de las que más encontramos en el entorno laboral es la cefalea de **ORIGEN MUSCULAR**

Muchas veces esto es debido a trastornos musculoesqueléticos como las cervicalgias que tienen relación directa con nuestros malos hábitos posturales en el puesto de trabajo.

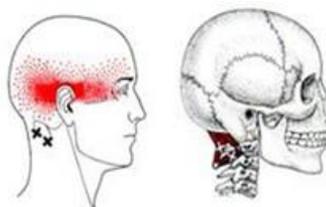
Como prevención de estos trastornos músculo-esqueléticos, tenemos las siguientes recomendaciones:



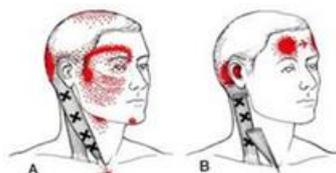
Con frecuencia aparecen sensaciones de dolor en la región de la cabeza y cuello como un **DOLOR REFERIDO**, es decir, un dolor que se proyecta a otra zona distinta de donde se encuentra la lesión que lo provoca

TRAVELL & SIMONS en EE.UU ha puesto en evidencia los territorios de dolores referidos correspondiendo a cada músculo [i]

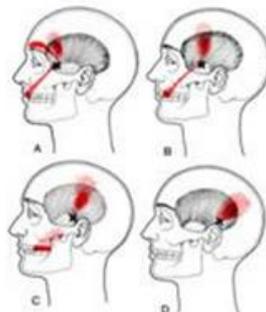
1.- DOLOR REFERIDO SUBOCCIPITALES



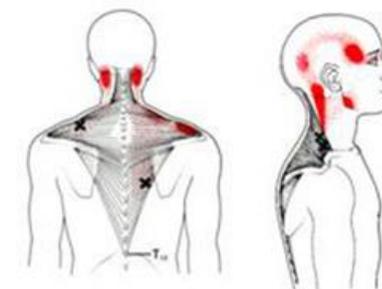
2.-DOLOR REFERIDO ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO



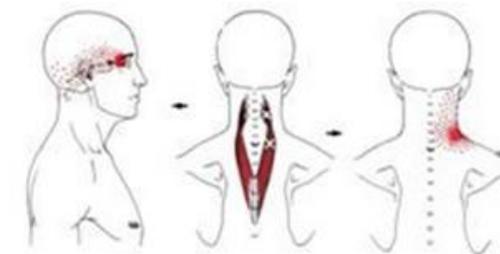
3.- DOLOR REFERIDO TEMPORAL



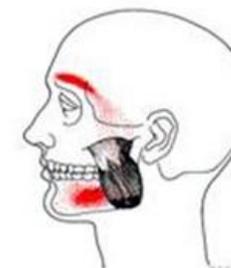
4.- DOLOR REFERIDO TRAPEZIO



5.- DOLOR REFERIDO ELEVADOR DE LA ESCAPULA



6.- DOLOR REFERIDO MASETERO



[i] LIBRO DE REFERENCIA: François Ricard. Tratado de osteopatía craneal : análisis ortodóntico. Diagnóstico y tratamiento manual de los síndromes craneomandibulares. Panamericana 2005.