A photograph of a muscular human back and hand, with the hand resting on the lower back. The background is a gradient of yellow and orange.

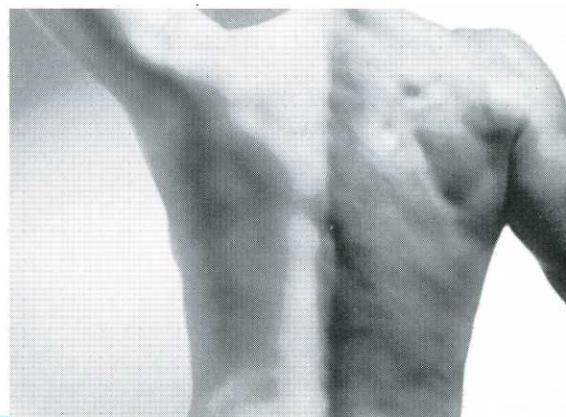
Guía

Para la prevención del dolor
de espalda



Región de Murcia
Consejería de Economía y Hacienda
Dirección General de Recursos Humanos
y Organización Administrativa
Unidad de Prevención de Riesgos Laborales

guía para la prevención del dolor de espalda



unidad de
prevención de
riesgos laborales



Región de Murcia
Consejería de Economía y Hacienda
Dirección General de Recursos Humanos
y Organización Administrativa
Unidad de Prevención de Riesgos Laborales

© Dirección General de Recursos Humanos
y Organización Administrativa

Imprime: Imprenta Regional

Depósito Legal: MU-930-1999

Índice

PRESENTACIÓN	5
PRÓLOGO	7
INTRODUCCIÓN	9
ATENCIÓN	11
EJERCICIOS QUE PUEDEN SER REALIZADOS EN EL PUESTO DE TRABAJO	13
EJERCICIOS A REALIZAR EN EL DOMICILIO	25
POSTURAS DE REPOSO DE LA ESPALDA	37
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA	41
RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA MOVILIZACIÓN MANUAL DE CARGAS	47
RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA VIDA DIARIA	51

Presentación

Constituye para mí, una gran satisfacción presentarte el documento «Guía para la prevención del dolor de espalda», y ello es así, porque la gran aceptación y extraordinaria acogida que la misma ha tenido entre los empleados públicos, aconseja esta nueva edición.

Esta Guía, considerada como herramienta de gran utilidad práctica, ha conservado en su esencia, la estructura y contenido propios, de la edición anterior, es decir, su sencillez y capacidad divulgativa.

En este sentido, la implantación mediante la formación y divulgación de los riesgos habituales en los puestos de trabajo, así como, de la forma de combatirlos, de una cultura de prevención entre los empleados públicos, constituye sin duda, un claro objetivo de acción de gobierno, en materia de Recursos Humanos, a cuyo logro, el Gobierno Regional sigue dedicando una parte importante de su esfuerzo.

Por ello y en la confianza de que su contenido sea de gran utilidad, recibe un cordial y afectuoso saludo

Juan Bernal Roldán

Consejero de Economía y Hacienda

