

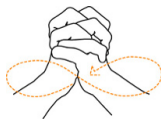
PROTOCOLO DE ACTIVACIÓN NEUROMUSCULAR



Con el objetivo de disminuir la aparición de TME en este entorno, se propone un protocolo de activación previo al comienzo de la actividad laboral.

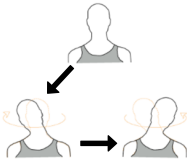
Ejercicio 1:

Entrecruzar dedos y movilizar la muñeca y los dedos en diferentes posiciones en el espacio.



Ejercicio 2:

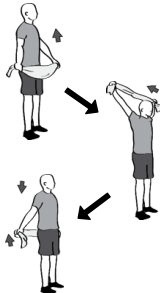
Realizándolo de una manera controlada, realizar circunducciones con la cabeza con el objetivo de movilizar la zona cervical.



Ejercicio 3:

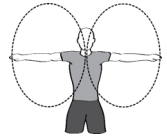
Atrapar una toalla y después de estirla pasarla por encima de la cabeza hasta alcanzar la zona posterior de nuestra espalda.

Desde esta posición realizar movilizaciones hacia arriba y abajo. Después de 30 segundos volveremos a la posición inicial.



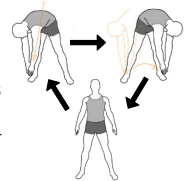
Ejercicio 4:

Extender los brazos y realizar circunducciones con los mismos. Empezando con círculos pequeños, e incrementándolos gradualmente.



Ejercicio 5:

En posición de bipedestación, realizar flexión lateral tratando de tocar lo más abajo posible (sin forzar). Cambiar de lado sin volver a la posición inicial.



Ejercicio 6:

Flexión pasiva de tronco. Trataremos de llagar lo más posible al suelo sin flexionar las rodillas (brazos siempre relajados).

