

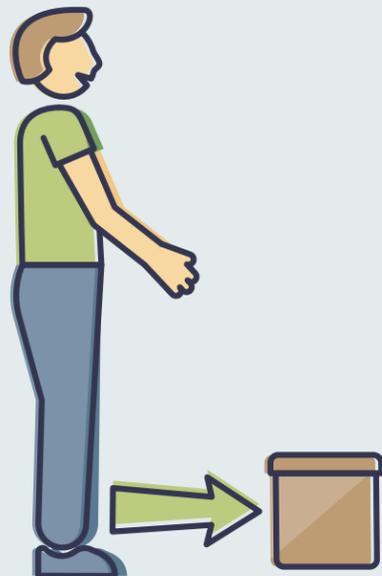
Técnicas de manipulación manual de cargas



La inclinación del tronco sin flexionar las piernas es la causa más frecuente de dolores lumbares agudos

LEVANTAR UNA CARGA

Sitúate cerca de la carga y **flexiona las piernas** manteniendo la **espalda recta**



Acércate a la carga

Asegura un **buen agarre** de la carga con las 2 manos

Correcta **colocación de los pies**



Procura **no flexionar la espalda**



Sitúa un **pie detrás** para estabilizar el cuerpo y coloca **el otro pie al lado de la carga** en dirección al movimiento

No muevas la carga de forma rápida o brusca



Levántate suavemente, haciendo **la fuerza con las piernas**, y con la espalda recta



Transporta la carga con **la espalda y el cuello rectos** (sin flexionar)

No gires el tronco: Es preferible mover los pies para colocarte en la dirección adecuada

