

REPOSICIONAMIENTO EN SILLA



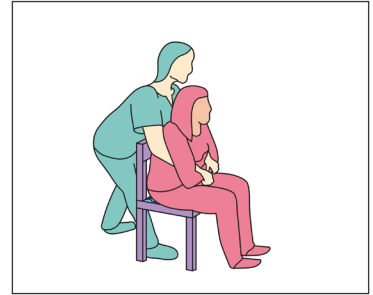
#sinTrastornosMusculoEsqueléticos

CUIDATE PARA CUIDAR MEJOR | Por un personal socio-sanitario sin Trastornos MusculoEsqueléticos

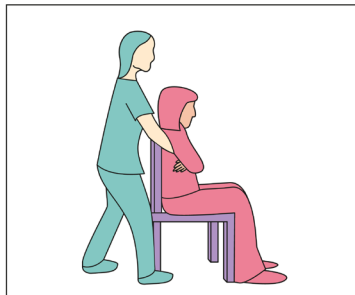
Me coloco detrás de la persona, cruzo sus brazos a la altura de su abdomen y le inclino el tronco un poquito hacia adelante



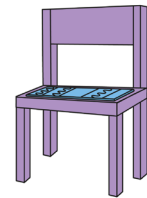
Meto mis brazos por debajo de sus axilas y agarro sus antebrazos.



Tiro de la persona hacia mí, sin hacer fuerza con los dedos, hasta que su trasero esté pegado al respaldo de la silla. Mi espalda siempre recta y una pierna más adelantada que otra para pasar el peso de la pierna de delante hacia la de detrás.



Puedes utilizar:
Tejido deslizante



COMISIÓN NACIONAL
DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO

CUIDATE PARA CUIDAR MEJOR | Por un personal socio-sanitario sin Trastornos MusculoEsqueléticos