



## Checklist para la identificación de las posturas de trabajo forzadas

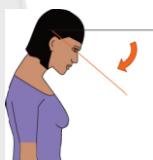
*Procedimiento: Observe el trabajo realizado en el puesto durante una parte representativa de la jornada, en el caso de que se varíe de tareas, o varios ciclos de trabajo, en el caso de un trabajo muy repetitivo.*

*Caso de anotarse la presencia de algunos de los ítems, sería preciso tomar medidas correctoras o, si no es factible, evaluar el riesgo.*

*Nota: Este checklist está basado en las normas UNE-EN 1005-4:2005+A1:2009 e ISO 11226:2000.*

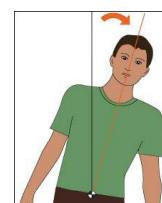
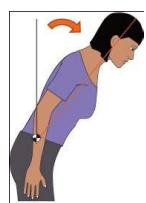
### 1. Cabeza en postura forzada:

- Girada
- Inclinada hacia delante (en flexión acusada)
- Inclinada hacia atrás
- Inclinada hacia los lados



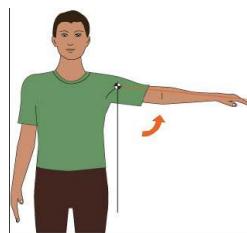
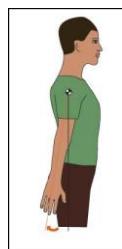
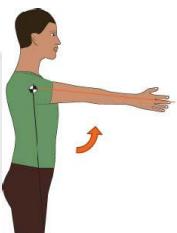
### 2. Tronco en postura forzada:

- Girado
- Inclinado hacia delante (en flexión acusada)
- Inclinado hacia atrás
- Inclinado hacia los lados



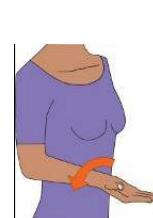
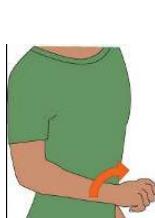
### 3. Brazo (hombro) en postura forzada:

- Brazo levantado hacia delante (flexión acusada)
- Brazo hacia atrás del cuerpo (extensión)
- Brazo levantado hacia los lados (abducción muy acusada)
- Brazo cruzando por delante del cuerpo (aducción)
- Hombro levantado



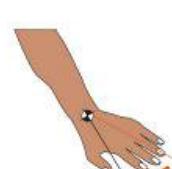
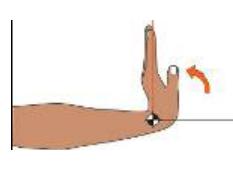
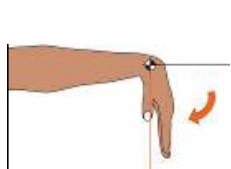
### 4. Antebrazo (codo) en postura forzada:

- Codo muy flexionado
- Codo completamente extendido
- Antebrazo en pronación máxima (palma de la mano hacia abajo)
- Antebrazo en supinación (palma de la mano hacia arriba)



### 5. Mano (muñeca) en postura forzada:

- Muñeca muy flexionada
- Muñeca muy extendida
- Desviación radial de la mano
- Desviación cubital de la mano





INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO

## 6. Extremidad inferior en postura forzada

- Rodillas flexionadas estando de pie
- Rodillas muy flexionadas por estar en cucillitas, arrodillado...
- Rodillas muy flexionadas estando sentado (pies hacia atrás)
- Rodillas muy extendidas estando sentado (sin inclinar el tronco hacia atrás)
- Tobillos en flexión (punta del pie hacia abajo) o dorsiflexión (punta del pie hacia arriba)