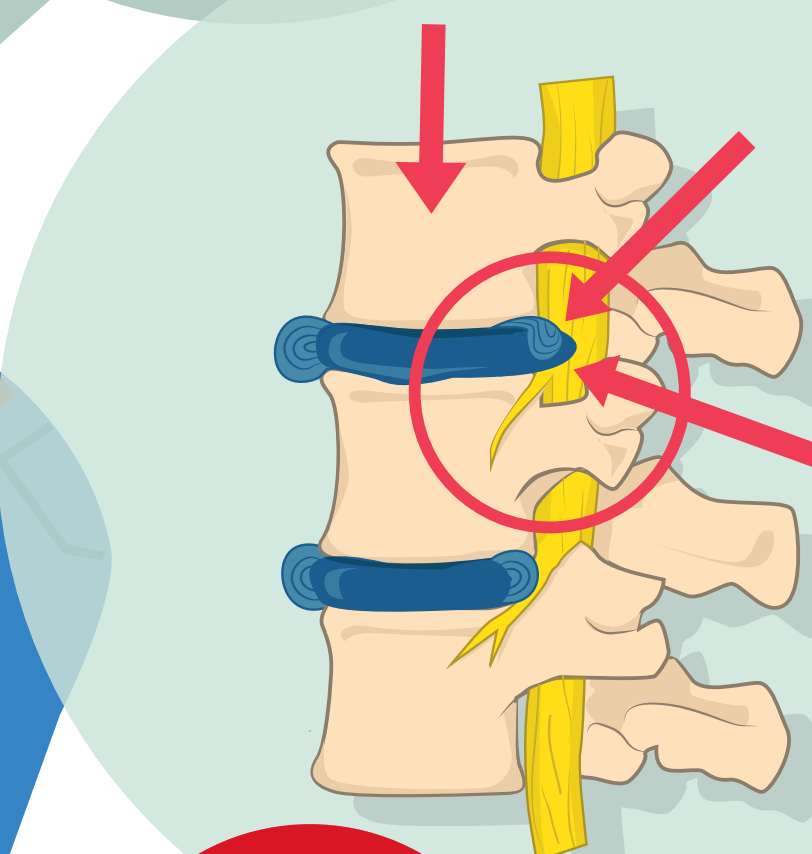
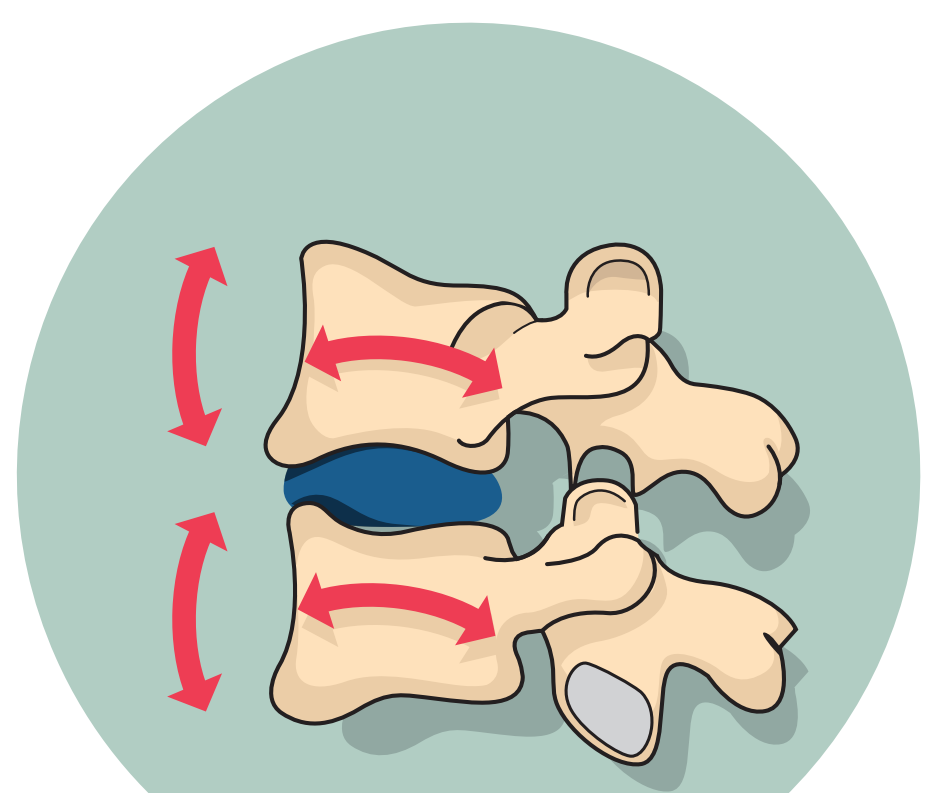


PREVENCIÓ EN LA

Manipulació manual de càrregues



Aixecar càrregues pesades corbant l'esquena és perillós



Disc intervertebral danyat

Tingues cura de l'esquena



01 No manipulis càrregues durant l'embaràs



02 Evita estirar l'esquena

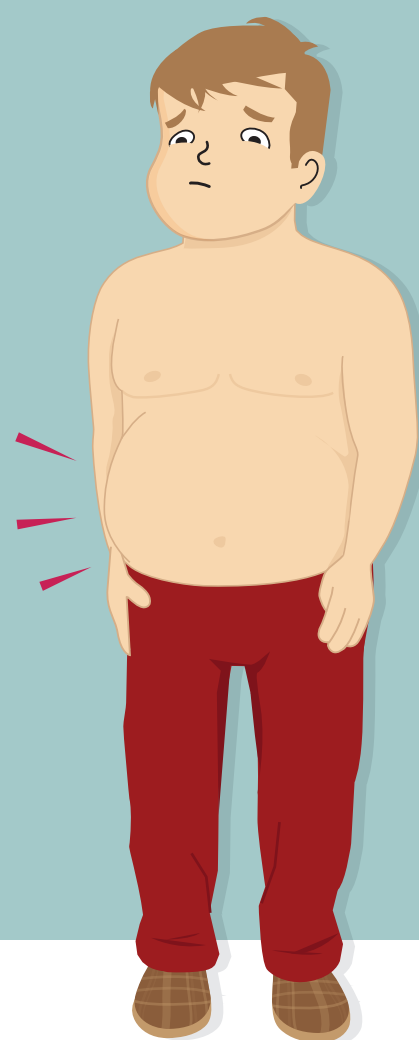


03 Evita postures incorrectes



04 No facis torsions del tronc

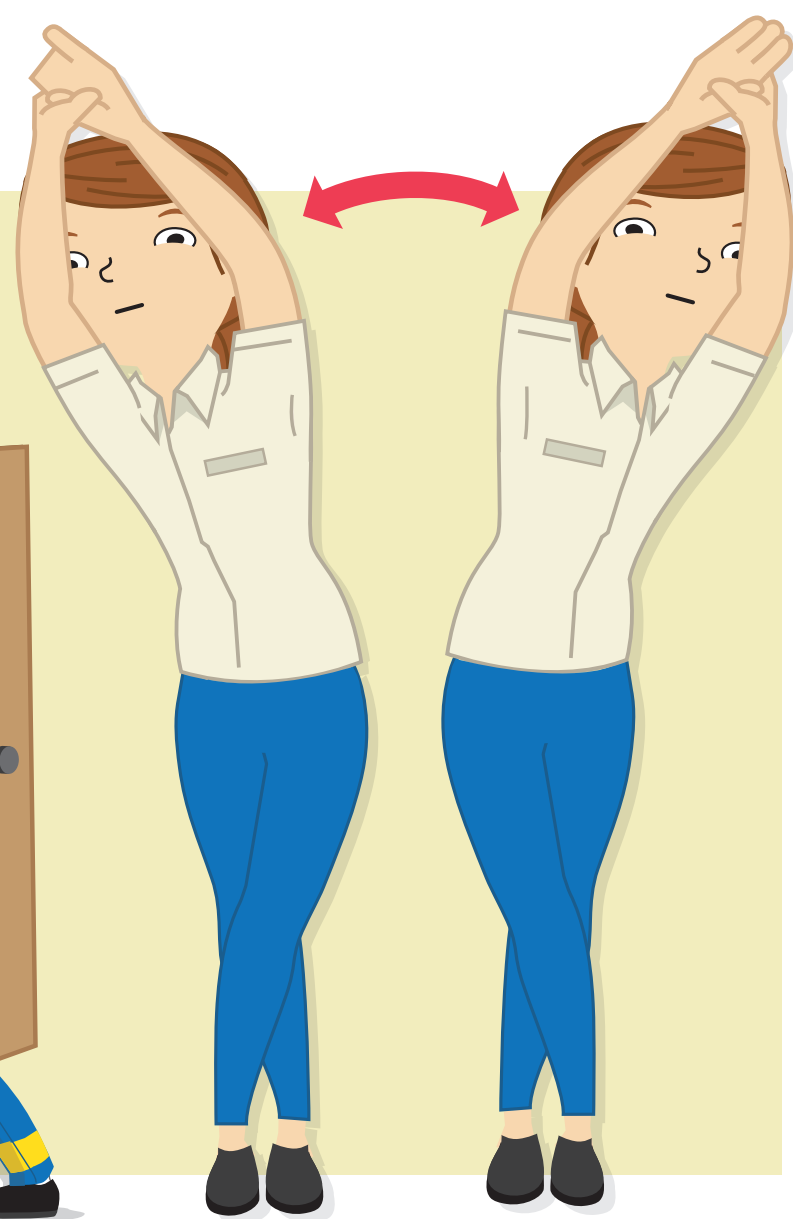
Mantingues sana l'esquena



01 Mantingues una bona forma física, fent esport i amb una alimentació adequada



02 Relaxa la tensió de l'esquena fent exercicis d'estirament



03 Descarrega la compressió de la zona lumbar realitzant posicions de repòs

