

UNITAT 4	
	POSTURES CORRECTES: HIGIENE POSTURAL
CONTINGUTS	
	1. Normes bàsiques en la cura de l'esquena 2. Higiene postural
OBJECTIUS	
	1. Conèixer les postures correctes en la vida laboral 2. Conèixer les postures correctes en la vida personal i domèstica

Autor/a: Servei de Prevenció de Riscs Laborals de la CAIB

Data d'elaboració: juny 2025

Aquesta obra es difon mitjançant la llicència [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



INTRODUCCIÓ

En aquesta unitat explicarem cadascuna de les postures que adoptam diàriament i quina és la més adequada i correcta.

Començarem per les postures d'assegut, dempeus, en moviment, etc., tant en la vida laboral com en la personal.

Més endavant, explicarem com s'han de fer adequadament les tasques domèstiques per a l'esquena.

És una unitat molt pràctica, ja que coneixerem la millor postura en totes les tasques que feim diàriament i que no ens hem qüestionat mai si les feim correctament.

La higiene postural no només evita les lesions, sinó que ens ajuda a millorar la qualitat de vida a llarg termini.



1. Normes bàsiques en la cura de l'esquena

- Si teniu dolor d'esquena, evitau el repòs prolongat al llit, ja que afavoreix la feblesa i l'atròfia muscular. N'hi ha prou amb un repòs relatiu les primeres 48 hores; després, cal reprendre progressivament l'activitat habitual i evitar les situacions de risc per a l'esquena.
- No adoptau postures inadequades per a la columna. Intentau mantenir, sempre que sigui possible, les curvatures fisiològiques d'aquesta, independentment de la postura o el gest que hàgiu de fer.
- Quan hàgiu d'estar molt de temps dempeus, col·locau un dels peus més avançat i/o elevat que l'altre.
- No inclinau el tronc cap endavant sense doblegar els genolls.
- Aixecau els pesos amb la força de les cames i no amb l'esquena. Si la càrrega que heu d'aixecar és excessiva o voluminosa, demanau ajuda.
- Feis servir un matalàs de duresa intermèdia i intentau dormir boca amunt o de costat amb les cames flexionades.
- Seis de manera correcta, amb l'esquena ben enganxada al respatler, els peus recolzats al sòl i amb un bon suport a la zona lumbar.
- L'excés de pes influeix negativament en l'esquena, especialment a la regió inferior de la columna. És important mantenir un pes adequat per evitar la sobrecarregar la regió lumbar.
- Intentau deixar de fumar. Els fumadors són més propensos a desenvolupar dolor d'esquena pels efectes perjudicials que la nicotina provoca sobre la circulació sanguínia.

Practica la relaxació. La tensió excessiva, l'estrès i els problemes emocionals tenen molt a veure amb la presència i la prolongació excessiva en el temps del dolor de l'esquena. Aquestes situacions afavoreixen que la musculatura de l'esquena es contregui, es tensi i es torni dolorosa.

2. Higiene postural

Concepte: consisteix en aprendre com adoptar postures i fer moviments o esforços de manera que la càrrega per a la columna sigui la mínima possible.

Objectiu: l'objectiu de la higiene postural és aprendre a fer els esforços de la vida quotidiana de la manera més adequada, a fi de disminuir el risc de patir dolors d'esquena. A més a més, per als qui ja pateixen dolors d'esquena, saber com fer els esforços quotidians pot millorar la seva autonomia i millorar la limitació de la seva activitat.

Fonament teòric: la lògica subjacent és que si s'evita la sobrecàrrega de l'esquena, es disminueix la degeneració de la seva estructura i, a més a més, es disminueix el risc que apareguin crisis doloroses. Així mateix, mentre dura el dolor, saber com protegir l'esquena en adoptar les postures i fer els esforços quotidians permet portar una vida més normal.



Generalment, la columna vertebral sofreix quan:

- Ens mantenim molt de temps en la mateixa posició, dempeus, asseguts o al llit.
- Això vol dir que les postures estàtiques en el temps són perjudicials, encara que la postura sigui correcta.
- Adoptam postures que augmenten les corbes fisiològiques de la columna vertebral
- Feim grans esforços o petits, però repetitius.
- Feim moviments bruscos o adoptam postures molt forçades.

La higiene postural i l'ergonomia són eficaces per prevenir els dolors d'esquena, ja que la seva finalitat és reduir la càrrega que suporta l'esquena durant les activitats diàries.

La mateixa activitat es pot fer adoptant postures distintes. La higiene postural i l'ergonomia ensenyen a fer tota mena d'activitats de la manera més segura i lleugera per a l'esquena.

A continuació, explicarem la manera adequada de les diferents postures de l'ésser humà: assegut, dempeus, estirats al llit..., així com els diferents moviments que feim en la vida laboral i en la vida domèstica (aixecar pesos, conduir el cotxe, fer el llit, etc.).

2.1. Assegut

Estar asseguts és una de les postures més freqüents en la vida quotidiana. En mantenir aquesta postura cal tenir en compte: l'altura de la cadira, el respatler de la cadira, la col·locació de l'ordinador, els moviments mentre estam asseguts i la postura en conduir el cotxe.

Els peus han d'arribar completament al sòl i mantenir els genolls al mateix nivell o per sobre dels malucs. Si es fa un reposa peus, cal tenir una inclinació ajustable entre 0° i 15° sobre el pla horitzontal.



Imatge 1

La cadira, amb una suau prominència al respatler, ha de subjectar l'esquena en la mateixa postura en què la columna està quan estam drets, és a dir, respectant les curvatures normals. Especialment, ha de subjectar l'arc lumbar, així que ha de

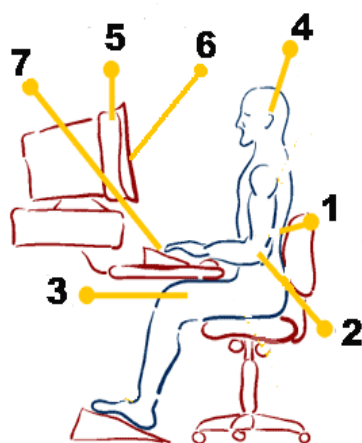


tenir una profunditat regulable i una altura i una inclinació ajustables. Un suport d'altura variable facilita que una mateixa cadira s'ajusti a diferents esqueses.

Convé evitar girs parcials. El moviment correcte és girar tot el cos alhora. També és convenient aixecar-se i caminar cada 45 minuts.

2.1.1. Treballar amb l'ordinador

La pantalla s'ha de poder orientar i inclinar. Convé situar-la a uns 45 cm de distància, enfront dels ulls (no a l'esquerra ni a la dreta) i a la seva altura, o lleugerament per sota. El teclat ha d'estar baix, per no aixecar les espatlles, o ha de poder donar suport als avantbraços sobre la taula. L'elevació del teclat sobre la taula no ha de superar els 25°. Si és possible, la il·luminació ha de ser natural, i en tot cas s'han d'evitar els reflexos en la pantalla. Els canells i els avantbraços han d'estar rectes i alineats amb el teclat, amb el colze flexionat a 90°. Convé utilitzar també un reposa mans d'almenys 10 cm de profunditat per reduir la tensió estàtica. Si el ratolí es fa servir prolongadament, alternau cada cert temps la mà amb la qual el maneja. En un radi de 75 cm col·locau els objectes que feis servir sovint, com el telèfon i el teclat, i, a més distància, els que utilitzau menys sovint, com les unitats d'emmagatzematge o la impressora. Així canviarà de posició cada cert temps.



Imatge 2

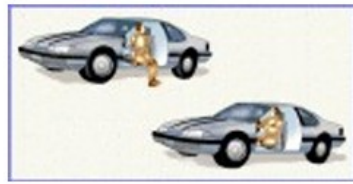
1. Heu de recolzar l'esquena, sobretot a la zona lumbar, al respatler. Aquest ha d'estar orientat discretament cap a endarrere, entre 100° i 120° respecte a la posició horitzontal. En aquesta posició l'activitat muscular i la pressió interdiscal són inferiors.
2. Els avantbraços han d'estar a prop del tronc i en línia amb el pla de la taula. L'angle del colze no ha de ser superior a 90°.
3. Les cuixes han de quedar horitzontals sobre la cadira, amb els peus ben recolzats a terra. Si a causa de l'altura de la cadira que hem de mantenir, la que hem descrit en l'apartat anterior, no s'arriba amb els peus a terra, convé utilitzar un reposapeus.



4. Durant la feina amb PVD, el cap ha d'estar en posició neutra, així que cal adaptar l'altura de l'ordinador a aquesta finalitat. Per això, cal col·locar la pantalla de manera que la part superior d'aquesta estigui horitzontal als nostres ulls.
5. S'han d'evitar els girs freqüents del coll; per tant, si s'ha de treballar amb documents impresos, convé utilitzar un faristol, el qual s'ha de col·locar en el mateix pla de la pantalla de l'ordinador i la part superior d'aquest ha de coincidir amb la part superior de la pantalla.
6. La pantalla ha d'estar situada enfront vostre, a una distància entre 45 i 75 cm de la vista.
7. El teclat ha d'estar a una distància que us permeti donar suport als avantbraços sobre la taula. Es recomana una distància entre el teclat i la vora de la taula de 10 cm.

2.1.2. Conduir el cotxe

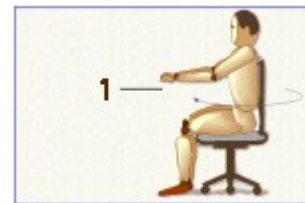
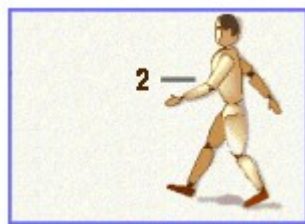
1. Entrau al vehicle lentament sense fer moviments bruscos.
2. Quan conduïu, manteniu l'esquena tan aferrada al seient com sigui possible. No estirau gaire els braços i les cames. Els genolls han d'estar lleugerament més elevats que el maluc.
3. El primer que ha de fer la persona que condueix quan s'asseu al volant la primera vegada és regular la posició de la banqueta del seient, de manera que els peus puguin trepitjar a fons els pedals i es tingui una bona visibilitat.
4. Quan col·locau els peus als pedals, les cames han de quedar lleugerament flexionades a fi de disposar de força suficient per quan sigui necessari pressionar els pedals a fons.
5. Tot seguit, reguleu el respatler del seient perquè les mans tinguin un accés còmode a tots els comandaments del vehicle. No convé seure ni gaire lluny del volant (el cos no estaria ben subjecte) ni gaire a prop (els braços estarien massa flexionats i impedirien manejar-lo amb comoditat). Com a referència, el respatler ha de formar un angle d'entre 90° i 115° amb la banqueta. Comprovau si la vostra posició és correcta recolzant les espatlles al respatler del seient i estirant el braç esquerre: el canell ha de quedar exactament sobre el volant.
6. El reposacaps és un element de seguretat passiva, no de confort. Es recomana regular-ne l'alçada de manera que la part més elevada del reposacaps quedi aproximadament a la mateixa altura que la part superior del nostre cap i que la part central quedi a l'altura dels ulls. En cas d'accident, un reposacaps massa alt o massa baix pot incrementar la gravetat de les lesions.



Imatge 3

2.3.1. Moviments quan estam asseguts

Convé evitar girs parcials. El moviment correcte és girar tot el cos alhora. També és convenient aixecar-se i caminar cada 45 minuts. Col·locau tots els elements de la taula de treball de manera que redueixi al mínim els girs de cap.



Imatge 4

1. Girau tot el cos a la vegada.
2. Caminau cada 45 minuts.

2.2 Dempeus

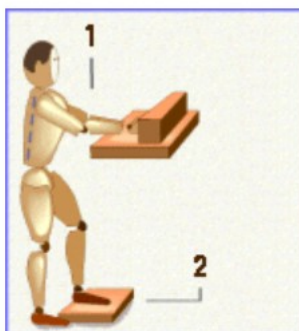
Estar dempeus, en una postura aturada i quieta, és nociu per a l'esquena. Si s'ha de fer, per evitar danyar-la i protegir-la tant com sigui possible, cal seguir aquestes normes i parar esment al calçat:

Normes quan estam dempeus:

- Mentre estam drets, hem de mantenir un peu enlaire i recolzat sobre un graó, un objecte o un reposapeus. Convé alternar un peu darrere de l'altre i canviar la postura tan sovint com es pugui.
- No convé estar dret si es pot estar caminant, ja que la columna pateix més quan estam drets i parats que caminant.
- Si hem de treballar amb els braços mentre estam drets, convé fer-ho a una



altura adequada, que eviti que hàgim d'estar constantment ajupits o amb l'esquena doblegada i que permeti recolzar-nos amb els braços.



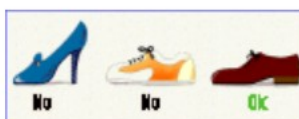
Imatge 5

Canviau de postura sovint:

1. Braços a l'altura adequada
2. Peu enlaire i secundat

Calçat

Evitau les sabates de taló alt si heu d'estar molt de temps dempeus o caminant. Una sabata completament plana, sense cap taló, tampoc és ideal, especialment si es tenen problemes de genoll. Un taló d'1,5 cm a 3 cm sol ser adequat.



Imatge 6

2.3 Aixecar-se i seure

AIXECAR-SE DEL SEIENT. Per passar d'estar asseguts a dempeus, ens hem de recolzar en els braços. Si ens aixecam d'una cadira, ens hem de recolzar en els reposabraços.

Si ens aixecam del llit o d'una cadira sense reposabraços, ens hem de recolzar en les cuixes o els genolls i, si escau, mantenir l'esquena recta o lleugerament arquejada cap enrere, no doblegada, mentre ens incorporam.



Imatge 7

Aixecar-se del llit

Per aixecar-nos del llit, no hem de seure mai directament des de la posició de decúbit supí (boca amunt). Aixecar-se frontalment per passar d'estar estirats al llit a estar asseguts, especialment amb les cames estirades, constitueix un dels pitjors moviments que es pot fer, atesa la sobrecàrrega que indueix en la columna lumbar.

Primer pas



El primer que s'ha de fer és doblegar els genolls.

Segon pas





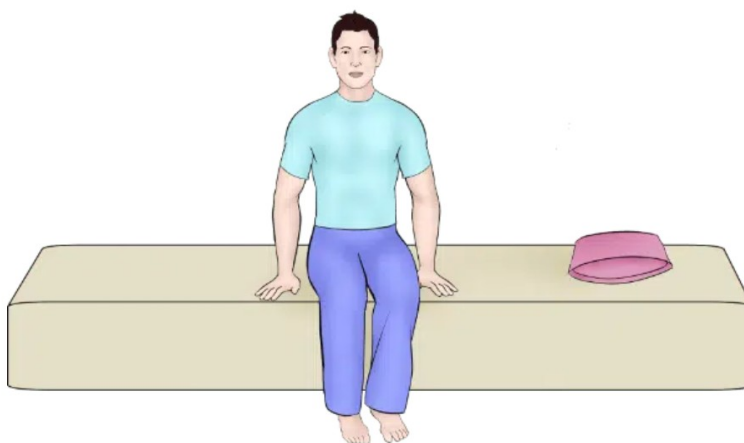
S'han de treure les cames fora del llit i portar els peus cap al sòl.

Tercer pas



Ara estam tombats de costat amb les cames fora del llit.

Quart pas (i últim)



Hem de fer servir la força dels braços per incorporar el cap i el cos.

Seure al seient

Hem de seure controladament, sense desplomar-nos. Mentre seim, hem de recolzar els braços als reposabraços o a les cuixes i mantenir l'esquena recta, seure tan enrere com sigui possible en la cadira i donar suport a la columna en el respatler.



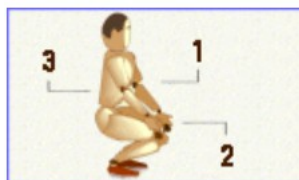
Imatge 8

2.4. Estar inclinats

Estar inclinats és una mala postura per a la columna, així que la millor manera de fer-ho és no fer-ho.

Si no hi ha mes remei que mantenir-nos inclinats, convé seguir aquestes normes:

- Mentre estiguem inclinats, hem de mantenir els genolls flexionats i donar-nos suport amb els braços.
- Si no tenim cap moble o paret en el qual fer-ho, hem de donar suport amb les mans a les cuixes o els genolls i intentar mantenir l'esquena recta o lleugerament arquejada cap enrere, a fi d'evitar que es doblegui cap endavant.



1. Mans recolzades damunt els genolls
2. Genolls flexionats
3. Esquena recta

Imatge 9

2.5. Tasques domèstiques

Moltes de les tasques domèstiques suposen un gran esforç per a l'esquena. Hi ha diverses maneres de protegir-la quan escombram, passam l'aspiradora, netejam els cristalls, planxam, rentam els plats, cuinam, feim els llits o anam a fer la compra.

2.5.1. Escombrar i fregar el sòl

En escombrar i fregar el sòl, ens hem d'assegurar que la longitud de l'escombra o del pal de fregar és suficient perquè arribi al sòl sense que s'inclini. Si no és així, hem de canviar el pal, ja que serà impossible utilitzar-lo sense sobrecarregar la columna.



POSTURA INCORRECTA: l'esquena està inclinada perquè la longitud del pal és petita per a la persona treballadora.



Imatge 10

POSTURA CORRECTA: quan escombram i fregam el terra, ens hem d'assegurar que la longitud de l'escombra o de la fregadora és suficient perquè arribi a terra sense que inclinar-nos. Les mans han de poder subjectar l'escombra o la fregadora i mantenir-se entre l'altura del pit i la del maluc. Quan escombram o fregam, hem de moure l'escombra o la fregadora tan a prop com sigui possible dels peus, i ho hem de fer tan sols pel moviment dels braços, sense continuar-lo amb la cintura, assegurant-nos que la columna vertebral es manté constantment vertical i no pas inclinada.



Imatge 11

2.5.2. Passar l'aspiradora



POSTURA INCORRECTA: la postura és inadequada, perquè l'esquena està inclinada.



Imatge 12

POSTURA CORRECTA: adoptau la mateixa postura que per fregar el terra, però agafau l'aspiradora de manera que les mans es col·loquin amb els polzes cap avall i flexionau un poc més el genoll avançat.



Imatge 13

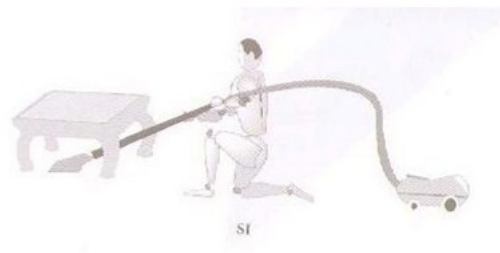
2.5.3. Passar l'aspiradora sota un moble

POSTURA INCORRECTA: no hem d'inclinar mai l'esquena i hem de mantenir les cames rectes, ja que aquesta postura augmenta la pressió a la zona lumbar.



Imatge 14

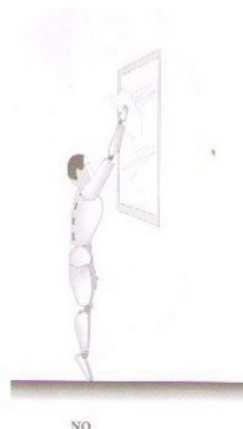
POSTURA CORRECTA: si ens hem d'ajupir per passar l'aspiradora per sota d'un moble, ho hem de fer doblegant i recolzant un dels genolls a terra. Vigila que la columna es mantengui recta i, si l'heu d'inclinar, ajudeu-vos amb la mà que teniu lliure sobre el genoll a terra.



Imatge 15

2.5.4. Netejar els vidres

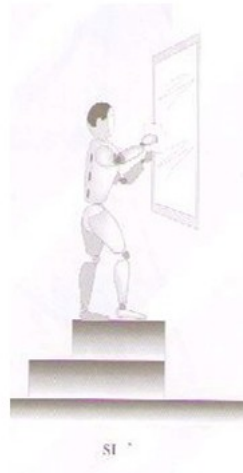
POSTURA INCORRECTA: Mai elevar els braços sobre del nivell de les espatlles





Imatge 16

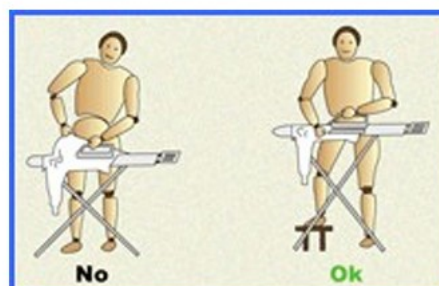
POSTURA CORRECTA: quan feis servir la mà dreta, avançau el peu dret i retardau l'esquerra, posau la mà esquerra sobre el marc de la finestra a l'altura de l'espatlla i utilitzau la dreta per netejar. Després de cert temps, invertiu la postura i utilitzau l'esquerra. Vigilau que la columna estigui recta i el pes es reparteixi entre els peus i la mà que teniu recolzada.



Imatge 17

2.5.5. Planxar

En planxar, la taula de planxar ha de ser relativament alta i arribar fins a l'altura del melic o lleugerament per sobre. Si esteu drets, manteniu un peu enlaire i recolzat sobre un objecte o reposapeus i alternau un peu darrere l'altre. Si en algun moment heu de fer força sobre la superfície, abaixau el peu del reposapeus, retardau-lo en relació amb l'altre peu i donau-vos suport amb la mà amb la qual no subjectau la planxa a la taula. D'aquesta manera, el pes el mantindrà la mà amb la qual se sosté i els dos peus, i així no el suportarà la columna. En aquesta postura, feis servir el braç, i no el pes, per pressionar la planxa contra la taula.





Imatge 18

2.5.6. Rentar els plats

En rentar els plats, assegureu-vos que l'aigüera està aproximadament a l'altura del vostre melic, de manera que pugueu sostenir un plat amb la columna recta i els colzes formant un angle de 90°. Mantengueu un peu enlaire recolzat sobre un objecte o reposapeus i alternau un peu darrere l'altre, vigilant que la columna es mantengui recta. Quan passau els plats de l'aigüera d'un a un, feis-lo només amb els braços, sense moure la cintura.



Imatge 19

2.5.6. Anar a fer la compra

Quan anau a fer la compra, feis servir un carretó. Quan utilitzau un carretó, evitau tirar-ne. Recordeu que és preferible empènyer-lo. Si no teniu més remei que transportar personalment la compra, sense carretó, feis servir una motxilla o repartiu les bosses per igual entre els dos braços i portau-les amb els colzes prop del cos i els braços estirats.





Imatge 20

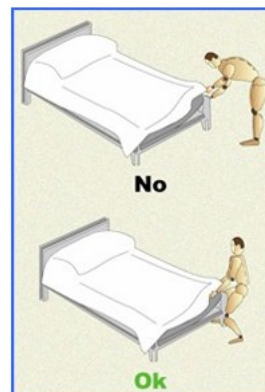
Imatge 21

2.5.7. Fer els llits

En fer els llits, dipositau el llençol sobre el llit i fixau-ne els extrems per sota de les cantonades del matalàs de la forma següent:

- Situeu-vos enfront de la cantonada amb la punta d'un peu enfront de la vora i l'altre paral·lel a la vora que forma la cantonada. En aquesta postura, flexionau el genoll, aixecau la cantonada del matalàs amb la mà del costat el peu que està enfront de la vora del llit.
- Si és necessari, estirau els genolls per ajudar-vos i, amb l'altra mà, passau el llençol per sota.

Si us fa mal l'esquena, en lloc de fer-ho d'aquesta manera, us podeu agenollar enfront de la cantonada i fixar els extrems del llençol sota el matalàs en aquesta postura. En aquest cas, sosteniu-vos en el llit amb els braços per agenollar-vos i aixecar-vos. Si el llit està enganxat a la paret en algun dels extrems, separau-lo abans de fer-lo, de manera que el pugueu envoltar completament.

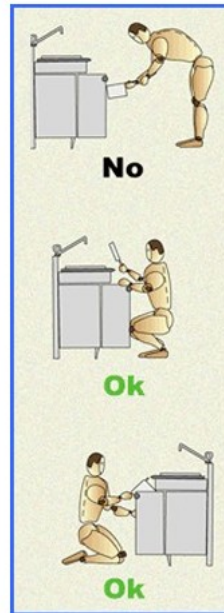


Imatge 22

2.5.8. A la cuina

Si heu de buscar estris de cuina en armaris col·locats a nivell del sòl, pensau a canviar-ne la distribució. El que més pesa ha d'estar col·locat a un nivell comprès entre el maluc i el pit.

Si heu de buscar en un prestatge o armari col·locat a nivell del sòl, la manera adequada és posar-se a la gatzoneta enfront de l'armari, si els genolls us ho permeten. Si ho feis així, heu de mantenir els peus relativament separats per millorar-ne l'estabilitat i, eventualment, donar suport a una de les mans sobre la placa de cocció.



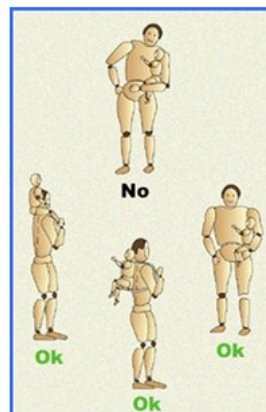
Imatge 23

2.5.9. Atendre els infants

Per passejar un infant, feis servir un cotxet si el nen no pot caminar. Tant per a la vostra columna com per al desenvolupament de l'infant, és millor que si l'infant pot caminar, ho faci.

Si alguna vegada el vol carregar, feis-ho tant a prop com sigui possible del vostre cos i centrat, carregant-lo «a camell» (assegut sobre el coll i amb les cames penjant a cada costat) o en una motxilla a l'esquena.

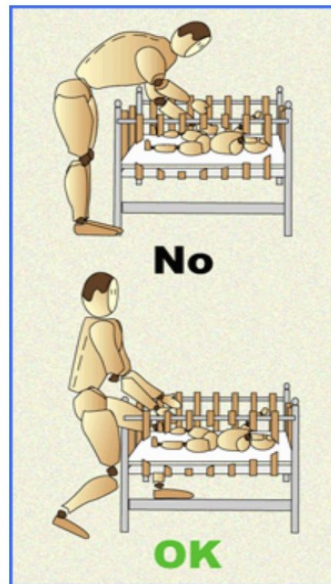
Una altra opció si el carregau poc temps, és col·locar-lo en flanc, sostenint-lo sobre l'os del maluc, si bé convé canviar-lo sovint d'un costat a l'altre.



Imatge 24



Quan hàgiu d'agafar l'infant del bressol, pensau en ell com un pes adorable, però potencialment perillós per a la vostra columna. Carregau-lo complint les normes per aixecar pes. La manera més aconsellable és la «càrrega diagonal», partint de la postura dempeus amb els genolls flexionats, i no des de la de genolls: col·locau-vos al costat d'una cantonada del bressol (per exemple, la cantonada esquerra), amb el peu dret endarrerit i l'esquerre considerablement avançat; flexionau els genolls; carregau l'infant, i estirau les cames per incorporar-vos.



Imatge 25

Una altra alternativa és donar suport al braç esquerre en l'extrem oposat al qual toca el peu dret, carregar l'infant amb el braç dret fins a col·locar-lo contra el vostre cos, recolzar el pes en el peu esquerre deixant de donar suport a la mà esquerra i estirar les cames per incorporar-vos. Quan hàgiu carregat l'infant, convé mantenir-lo centrat i tant a prop del cos com sigui possible.

Banyar l'infant

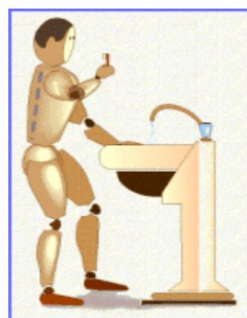
Per introduir o treure l'infant de la banyera, posau-vos dempeus al costat de la banyera amb l'infant als braços, enganxat al centre del vostre cos a l'altura del pit i del coll. Separau lleugerament una cama i retardau-la. Donau suport al genoll de la cama retardada en el sòl i els colzes en la vora de la banyera. Subjectau l'infant amb un braç, recolzau l'altre en l'extrem oposat de la banyera i dipositau-lo lentament en l'aigua. Per treure'l de l'aigua, repetiu l'operació al revés.



Imatge 26

2.5.10. Rentar-se les dents

Un moment típic en què s'està inclinat és quan ens rentam les dents. Feis-ho de la manera següent, si sou destres: quan us inclinau cap endavant, donau-vos suport amb la mà esquerra en la vora del lavabo. Flexionau lleugerament les cames i avançau l'esquerra. Si és possible per la configuració del lavabo, el peu esquerre hauria d'estar pràcticament en la vertical de la mà esquerra. Mentre estigueu en aquesta postura, la major part del pes estarà suportat per la mà esquerra i el peu dret. Quan us vulgueu incorporar, carregau el pes a la cama esquerra i estirau-la alhora que alleugerieu el pes de la mà l'esquerra. Si sou esquerrans, adoptau la mateixa postura al revés.



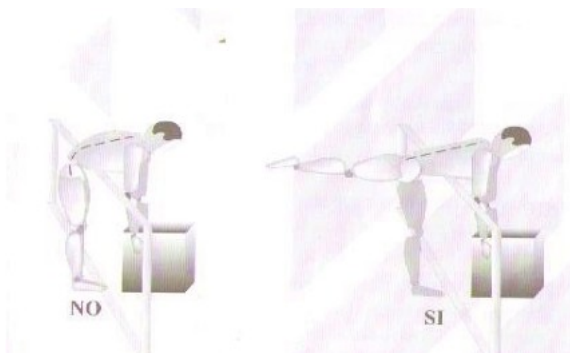
Imatge 27

2.6. Aixecament de pes

2.6.1. Aixecament en bàscula



Quan hi hagi un obstacle davant de la càrrega que es vol manipular que ens impedeixi adoptar la postura bàsica, hem de fer servir l'aixecament en bàscula, sempre que el que s'hagi de recollir pesi poc: inclinau-vos aixecant la cama oposada al braç que recull la càrrega, això disminuirà l'arc que la inclinació ocasionaria en la columna lumbar.



Imatge 28

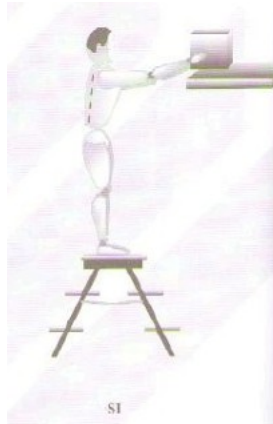
2.6.1. Agafar o deixar una càrrega a un prestatge superior

POSTURA INCORRECTA: una càrrega no s'ha de manipular mai per damunt les espatlles.



Imatge 29

POSTURA CORRECTA: aixecau els pesos tan sols fins a l'altura del pit, amb els colzes flexionats per assegurar que la càrrega està tant enganxada al cos com sigui possible. Si us heu de col·locar més amunt, pujau a un banquet o escala.



Imatge 30



BIBLIOGRAFIA

- Amado Merchán, Álvaro (2020). *Higiene postural y la prevención del dolor de espalda en escolares*. Npunto III(27).
- Asociación para la prevención de accidentes APA. *Cómo conocer y proteger la espalda*.
- Escuela Española de la Espalda (EEDe): <https://eede.es/sobre-eede/>
- Formación y prevención; *Ergonomía i higiene postural; cuidado de la espalda*.
- Fundación Kovaks: <https://www.kovacs.org/>
- Fundacions Kovas. *Guia para el cuidado de la espalda*.
- Institut de Seguretat i Salut en el Treball. Document divulgatiu «*Tu espalda es tuya, cuidala*» (2.^a ed.)
- Institut de Seguretat i Salut en el Treball. Vídeo *Posturas de trabajo inadecuadas*. 2016.
- Sheila Iris Ejercicio Terapeutico. *Dolor de Espalda al Levantarse: 3 Cosas que NO Sabes*
- Web de la espalda: <https://www.espalda.org/>