

SAPS COM SEURE ADEQUADAMENT DAVANT DE L'ORDINADOR?

Adoptar i mantenir **una bona postura** és **fonamental per a la salut** de tot el cos. L'adopció de postures inadequades davant de l'ordinador pot desembocar en l'aparició de mals d'esquena i coll, contractures, mal de cap o problemes més greus com ciàtiques o lumbàlgies.

A continuació t'indiquem una sèrie de **consells per aconseguir una postura adequada** en les feines d'oficina i evitar aquest tipus de problemes:

