



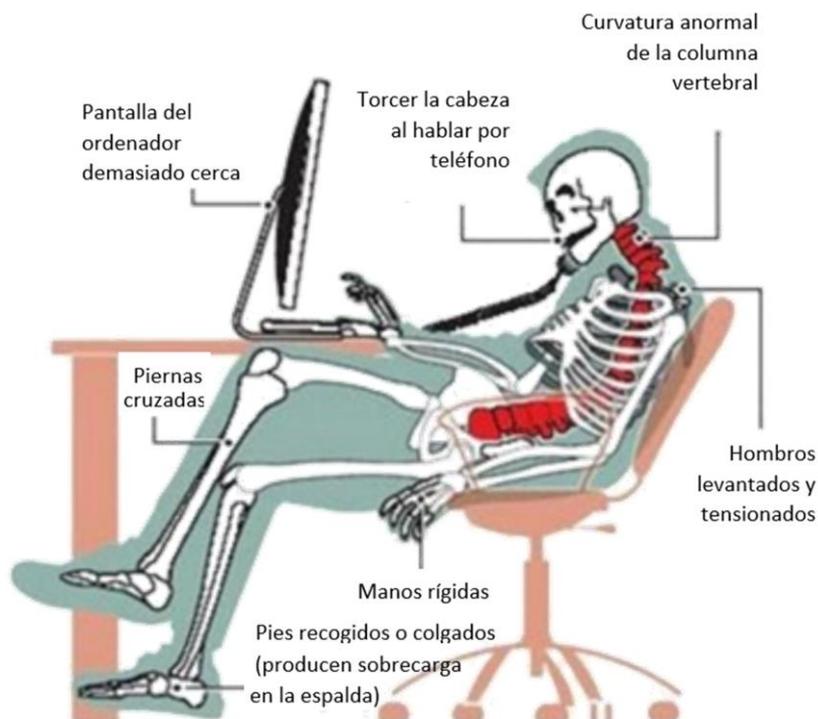
# LA SILLA DE OFICINA PERFECTA

Una silla de oficina debe proporcionar un apoyo estable, permitiendo adoptar una postura cómoda durante un periodo de tiempo determinado, de manera que se pueda realizar la tarea o actividad de forma adecuada.

## Elementos básicos de una silla ergonómica



## POSICIÓN INCORRECTA





POSICIÓN CORRECTA



## OTROS TIPOS DE ASIENTOS LLAMADOS ERGONÓMICOS

### Asiento de apoyo en las rodillas



#### PROBLEMAS

- La zona de alcance es más limitada que en las sillas clásicas.
- Impiden los cambios posturales aumentando la presión en la zona de la rodilla y disminuyendo la circulación sanguínea

#### PROBLEMAS

- Inexistencia de apoyo lumbar.
- Mantenimiento de la postura neutra mediante postura estática y en equilibrio que no permite la alternancia de posturas.
- Sobrecarga física de zonas del organismo por favorecer la postura estática.
- Sistema inestable.

### Asiento con pelota de ejercicios

