

## Trabajos prolongados de pie

1. Es aconsejable mantener un pie apoyado en un reposapié cuando se realicen trabajos de bipedestación y alternarlo sucesivamente con el otro.
2. Evitar los tacones altos y mantener los pies juntos.
3. Evitar mantener la espalda encorvada cuando permanezca de pie.
4. Separar los pies para aumentar la base de sustentación.
5. Interrumpir la posición estática, de vez en cuando, con algunos pasos, o apoyar en la pared o en la mesa, evitando permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo. Si es posible, disponer de un taburete alto para descansar de la postura.
6. Mover la musculatura mientras se está de pie.
7. Evitar flexionar o inclinar el tronco hacia adelante.
8. Utilizar un calzado cómodo, que se amolde a la curvatura natural del pie.
9. Se recomienda utilizar medias de compresión.
10. Evitar utilizar las prendas de vestir muy ceñidas.



### Medidas Complementarias



- Se recomienda practicar una actividad física adecuada, como la natación, marcha, jogging, yoga,...
- Sentarse o tumbarse, en casa, con los pies más altos que la cadera, ello facilita la circulación sanguínea.