

Volver a enderezarse

Reducir el dolor lumbar en el trabajo

Estudio de la Universidad de Stanford



MÁS MOVIMIENTO = MENOS DOLOR

Trabajar de pie/sentado puede reducir el dolor

El estudio halló una disminución estadísticamente significativa en los informes de dolor lumbar y dolor de cuello.

Permanecer en una posición estática

Mantenerse quieto durante un periodo de tiempo prolongado, como, por ejemplo, sentado, puede no resultar propicio para la salud de su espalda.

Estar de pie aumenta la concentración

Los participantes que usaron una estación de trabajo de pie/sentado afirmaron que su dolor interfería en menor medida con su actividad general y su capacidad para concentrarse.

Un 78% de los participantes que usaron las estaciones de trabajo de pie/sentado afirmaron que su día había transcurrido sin dolor al concluirse el estudio.

Los costes superan los 85.000 millones de dólares

El dolor en la zona lumbar es la causa más común de discapacidad laboral. Los costes sanitarios, de lucro cesante y de productividad superan los 85.000 millones de dólares.



Reducción en el dolor en la zona superior de la espalda

El estudio halló una disminución estadísticamente significativa en los informes de dolor en la zona superior de la espalda y dolor de cuello. 15 días después de introducir las estaciones de trabajo de pie/sentado se registró un aumento del confort.



Obtenga más información sobre nuestros productos para mantenerle en movimiento en el trabajo:
www.ergotron.com

“Impact of a Sit-Stand Workstation on Chronic Low Back Pain Results of a Randomized Trial,” Journal of Occupational and Environmental Medicine (JOEM), Stanford University Study, 2016

© 2021 Ergotron, Inc. rev 04/2021 Infografía Volver a enderezarse

ergotron[®]
moving you forward