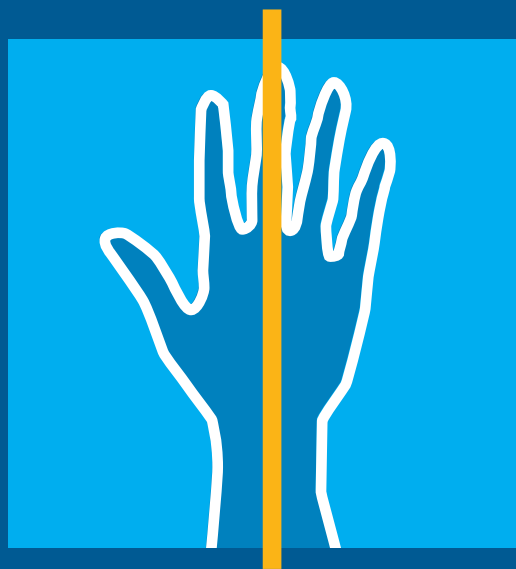


# Mantenga las muñecas en una posición neutra

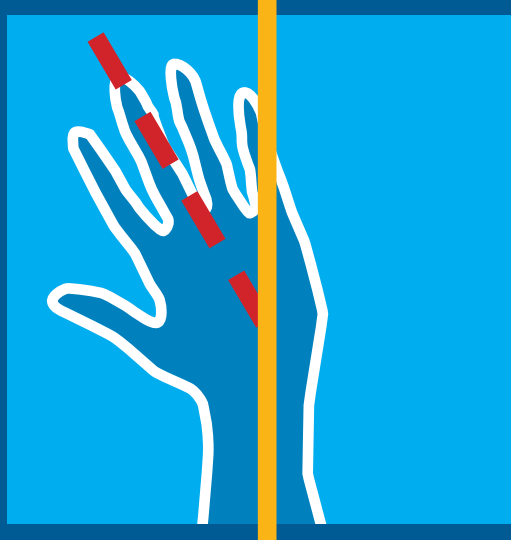
Al trabajar con las manos, observe siempre la posición en que las coloca. Para reducir las molestias y la fatiga, mantenga las muñecas en una postura neutra, alterne las manos de vez en cuando al sujetar o mover objetos y recuerde tomarse tiempo para descansar y hacer estiramientos.

## Postura neutra



Desviación radial o cubital mínima

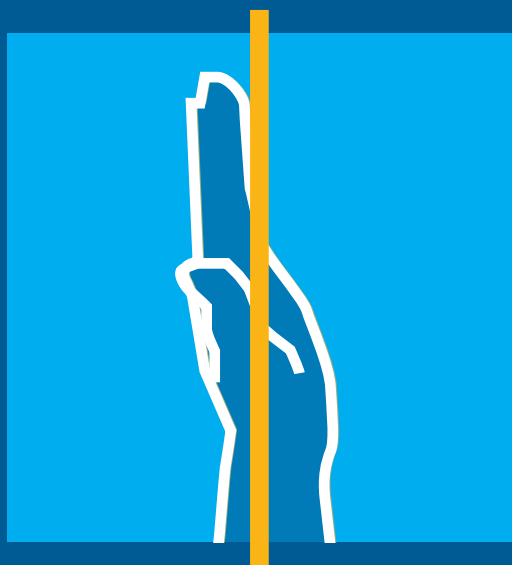
## Mala postura



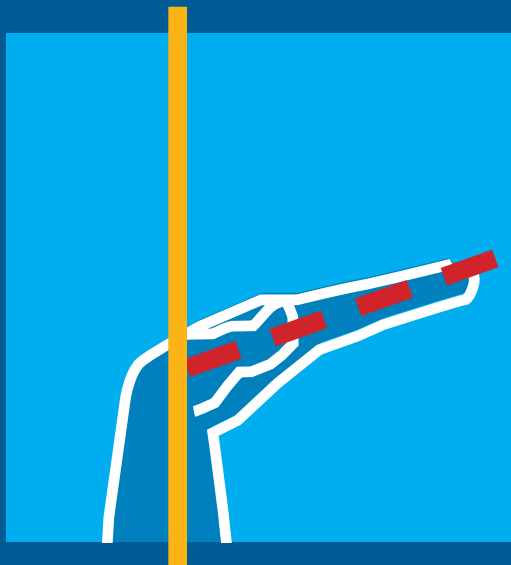
Desviación radial



Desviación cubital



Flexión o extensión mínima



Flexión



Extensión

