- La tarea o el objeto de trabajo no ha de encontrarse muy bajo y/o alejado de nosotros, debe encontrarse a una altura correcta, evitando tener que estar constantemente agachado o con la espalda flexionada, permitiendo el apoyo de los brazos.
- Estar de pie mucho tiempo con una lordosis excesiva puede causar dolor lumbar. Puede eliminarse colocando un pie en un pequeño reposapiés. Un pequeño taburete permite la flexión de una pierna, lo que relaja el psoas ilíaco y "aplana" la curva lumbar. Este método es recomendable para mantener una postura en bipedestación relajada y duradera.

Figura 1.

USO DE REPOSAPIÉS PARA LA BIPEDESTACIÓN MANTENIDA

- En el plano frontal hay que evitar la rotación de la columna vertebral, cintura escapular y pélvica. Producen dolor en la columna lumbar si son actitudes repetidas y se realizan siempre sobre el mismo lado, como transportar mucho peso en un brazo, lo que obliga a inclinar peligrosamente la columna y produce dolor lumbar si es un gesto muy repetido. Hay que repartir el peso en las dos extremidades por igual, y si no es posible, alternar el uso de cada miembro superior trasladando el peso cada cierto tiempo de un brazo a otro.