



QUÉ ESTIRAR CUÁNDO ESTAS ESPERANDO

POR ANDREA JERVINIS, ATC



El embarazo. Al final, sostienes a un hermoso bebé recién nacido en tus brazos. Pero las 40 semanas anteriores a ese día, usted y su cuerpo están pasando por muchos cambios físicos, hormonales y fisiológicos. Y mientras ocurren estos cambios, todavía estás tratando de pasar día a día.

Como atleta industrial, eso requiere usar su cuerpo para las tareas laborales, lo que puede volverse un poco más difícil a medida que su está creciendo y es probable que ocurran dolores y molestias. ¡Permitámonos ayudarlo a estar **PREPARADO** para su día de trabajo!

Pregúntele a su obstetra-ginecólogo antes de probar

ESTIRAMIENTOS PARA TODAS LAS ETAPAS DEL EMBARAZO (MANTENER POR LO MENOS 20 SEGUNDOS Y HACERLO EN AMBOS LADOS)



EXTENSIÓN DE ESPALDA



MOVILIZACIÓN DEL NERVO CIÁTICO



ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE LA CADERA



ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES DE CADERA



FIGURA 4 SENTADA

Los cambios físicos que ocurren durante el embarazo conducen tanto el alargamiento como el acortamiento de los músculos a medida que el útero crece y el centro de gravedad se desplaza hacia adelante. El estiramiento tiene muchos beneficios durante el embarazo, cómo mejorar flexibilidad, menos estrés, menos dolor de espalda y menos **riesgo de hipertensión**. Mientras el estiramiento es algo fácil de incorporar en su rutina diaria con grandes beneficios, siempre asegúrese de **consultar con su**

obstetra-ginecólogo si es seguro para usted hacerlo y siga las restricciones de trabajo o actividad. También tenga en cuenta que sus articulaciones pueden parecer un poco más flexibles que antes de estar embarazada. Esto se debe a que las hormonas del embarazo relajan los ligamentos que sostienen las articulaciones, lo que aumenta el riesgo de lesiones. Sea consciente de esto al realizar cualquier actividad física.



Acerca de Andrea Jervinis, ATC, LAT || Andrea es entrenadora atlética de Work Right NW con sede en Reno, NV. Además de trabajar como ATC en entornos universitarios, clínicos y de la industria, también tiene experiencia como directora de información deportiva, administradora de redes sociales y planificadora de contenido de sitios web. Ella tiene una gran percepción de los matices del embarazo como madre trabajadora a tiempo completo de dos niñas bulliciosas.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

