

# THE INDUSTRIAL ATHLETE

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## UN POCO DE GRASA PARA LOS CODOS

POR WRNW

VOLUMEN 9 | NUMERO 17 | ARCHIVO

Las lesiones en el hueso de la risa no son una broma, pero tenga la seguridad de que está tratando con los expertos adecuados con Work Right. Hemos compilado nuestros recursos de primera categoría específicamente para el codo, resulta que tenemos una habitación completa dedicada a ellos, para armarlo con la mejor educación para prevenir estos tipos de lesiones. Únase a la conversación y aprenda algo que pueda usar en sus actividades diarias.



### LA TEMPORADA DEL CODO



Con el clima primaveral más cálido, es de actualidad mencionar dos lesiones de codo asociadas con los deportes: ¡el golf y el tenis! El codo de golfista y de tenista son el tema de este boletín informativo. Incluso si no eres aficionado a una de estas actividades, los movimientos repetitivos que causan estas lesiones son comunes en el lugar de trabajo. [Vol 4, Numero 24](#)

### ARMADO Y LISTO



Si su objetivo es prevenir lesiones, ¡tiene que esforzarse! Echa un vistazo a estos recursos de video sobre lo que se puede hacer si siente fatiga e incomodidad en el brazo. ¡También hemos incluido un video sobre estiramientos de manos y muñecas porque el dolor que se siente aquí tiende a moverse hacia arriba y hacia abajo del brazo alrededor del codo también! [Estiramiento de antebrazo de 2 vías](#) | [Video de mano + muñeca](#)

### UNA SACUDIDA A TU HUESO DIVERTIDO



Los nervios mediano, radial y cubital controlan la fuerza y la sensación en todo el codo, la muñeca, la mano y los dedos. Disminuye la incomodidad y el riesgo de lesiones en todo el brazo con estos simples ejercicios de deslizamiento de nervios y tendones.

[Ejercicios de movilización nerviosa](#)  
[Nervio cubital](#) | [Nervio radial](#) | [Nervio medio](#)



### UN GOLPE DE CODO MÁS

#### Codos adentro y los pulgares hacia arriba al levantar:

Work Right se esfuerza por mantenerlo PREPARADO en su trabajo, no olvide codos hacia adentro y pulgares hacia arriba al alcanzar o levantar objetos. Pone la parte superior de nuestro cuerpo en la posición más ventajosa para un levantamiento seguro y efectivo.

Tener en cuenta la posición de los codos y los pulgares, así como mantener los brazos más cerca del cuerpo, ayuda a reducir la tensión en todo el brazo y a prevenir lesiones.

[Vol 3, Número 19](#)



¿PREFIERES IMPRIMIR?

Pregúntele a su clínico en el lugar si prefiere una versión impresa de estos recursos. ¡Estarán encantados de ayudar!

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.

