

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



VOLUMEN 9 | NUMERO 4 | ARCHIVO

DOLOR DE CUELLO POR WRNW

¿Qué no es así? Esto es probable que sea especialmente cierto si pasa una gran cantidad de tiempo en una computadora o estación de trabajo. La postura es una práctica y vale la pena tu tiempo, ¡además tu cuello te lo agradecerá! Tienes un cuerpo en esta vida, y como atleta industrial tienes que hacer que dure. Vamos a sumergirnos en lo que Work Right recomienda cuando se trata de estiramientos, ejercicios, consejos y trucos cuando se trata del cuello.



LOS 5 BÁSICOS DEL ENTORNO: EL CUELLO



El microestiramiento a lo largo del día es una de las cosas más importantes que podemos hacer para 1) cambiar de posición con regularidad 2) invertir nuestra posición y 3) movernos en rangos. ¡Mira el video de Work Right sobre cómo estirar el cuello!

[Video](#)

MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL



¿Necesita una mirada práctica (y exhaustiva) sobre cómo cuidar mejor su cuello? Las lesiones en el cuello representan una gran parte de las lesiones en el lugar de trabajo, como la parte inferior de la espalda, y son comunes, especialmente entre nuestros atletas de escritorio. [Folleto | Flyer](#)

PRINCIPIOS DE LA POSTURA: SÍNDROME DE LA PARTE SUPERIOR



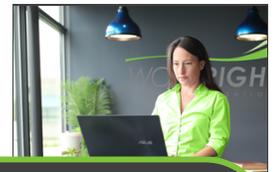
La mala postura conduce a áreas que son crónicamente tensas y otras que son crónicamente débiles. La mala postura afecta la columna vertebral y, a su vez, puede causar dolor en el cuello. Pero puede arreglarse y prevenirse. Prueba estos ejercicios para fortalecer las áreas débiles y estirar las áreas tensas para arreglar tu postura.

[Flyer](#)

EL ARTE DE UNA VIDA SALUDABLE EN EL ESCRITORIO



Si bien una configuración de escritorio perfecta no resolverá todos sus problemas, puede contribuir en gran medida al estrés repetitivo en el cuello y los músculos de la parte superior de la espalda. [Flyer](#)



RECUPERACIÓN DEL DOLOR DE CABEZA



Todo el tiempo que pasamos mirando hacia abajo puede provocar dolores de cabeza. Esto a veces se denomina 'Tech Neck'. ¡Mira esta técnica de recuperación para obtener consejos sobre cómo cuidar ese dolor de cabeza!! [PPT/TV Slide](#)

¿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.

