

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

WR

¡AY CARAMBA, MI ESPALDA MEDIA!

POR WRNW VOLUMEN 9 | NUMERO 22 | ARCHIVO

¡Prepárate para surcar y proteger la parte media de la espalda con nuestro último conjunto de recursos para partes del cuerpo! Tenemos los ritmos, los consejos y los movimientos para mantener la columna vertebral alineada. Ya sea que esté trabajando, jugando o haciendo un movimiento en la pista de baile, lo respaldamos, ¡literalmente! Sumerjámosnos en el mundo de la prevención de lesiones en la parte media de la espalda y asegúrenos de que está cantando "¡Ay caramba, mi espalda media!" sin ningún dolor.



*¡Ay caramba, mi espalda media!
Prevenamos cualquier contratiempo,
Ejercítate y mantente en el camino,
Protege tu columna, sin vuelta atrás.*

TORÁCICO SENTIMIENTO ¿JURÁSICO?



La tensión a través del músculo trapecio puede contribuir al dolor de cuello y hombro. ¡Sin embargo, es el sistema de apoyo para estos músculos y otras regiones del cuerpo lo que realmente necesita movilización! La columna torácica a menudo se gasta en una posición redondeada por mirar hacia abajo y una mala postura. ¡Prueba este ejercicio para descargar ese estrés!

[Video](#) | [PPT/TV Diapositiva](#)

TOMAR UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA



La respiración diafragmática se ha relacionado con la disminución del efecto de la hormona cortisol de su cuerpo (también conocido como estrés) y la disminución de la tensión en el cuerpo. ¡Prueba estos ejercicios de respiración diafragmática y técnicas de Relajación Muscular Progresiva para mejorar esos músculos!

[Vol 8, Numero 1 - Inhala exhala. Y repetir!](#)

[Vol 8, Numero 2 - Relájese con la respiración](#)

DOLOR, MAL DIRIGIDO



A veces, el dolor o la incomodidad en la espalda es un signo de distensión muscular. Pero tenga en cuenta que la incomodidad podría ser un signo de dolor referido de un órgano interno. Para la parte media de la espalda, estos órganos pueden incluir los pulmones, el hígado, la vesícula biliar y el páncreas. Eche un vistazo a estos signos para ayudar a determinar la diferencia y consulte con su médico para obtener más ayuda.

[Vol 7, Numero 23 - Dolor abdominal o distensión muscular](#)

ALIVIA TU DOLOR DE ESPALDA

¡Sabes que también tenemos esos videos! Controlar estas ayudas visuales para promover el alivio de molestias en la espalda media. Solo porque estos los ejercicios parecen centrarse en diferentes partes del cuerpo, no significa que no pueda ayudar a su espalda. Recuerda, ¡todo está conectado!

[Filas de hombros](#) | [V W Ejercicio](#) | [Cómo usar una pelota de tenis para masajes](#)



*Estírala, muévete con soltura,
Fortalece esos músculos, por favor,
Con buena postura y forma adecuada,
Mantendrás tu espalda media segura y cálida.*

¿PREFIERES
IMPRIMIR?

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

LEER MÁS



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.