

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



PULGARES ARRIBA POR LA SEGURIDAD

POR WRNW

VOLUMEN 9 | NUMERO 26 | ARCHIVO

¿A veces sientes que eres todo pulgares? Esto puede significar que te sientes torpe con tu trabajo o tus manos, pero podríamos pensar en cosas peores. Nuestros pulgares hacen más por nosotros de lo que les damos crédito. (Intente abrir una puerta o abotonar un botón si necesita un recordatorio). Pero debido a lo útiles que son nuestros pulgares, más debemos ser conscientes de su posibilidad de lesión. ¡Vamos a profundizar en el archivo y darte algunos recursos que te dejarán increíblemente fuerte!

OBTENER UN AGARRE



Nuestras manos hacen gran parte de nuestro trabajo. Están involucrados en tantos aspectos de nuestras tareas laborales. Muchas de esas tareas requieren algún tipo de fuerza de agarre. Un agarre fuerte es esencial para la fuerza y el poder de los hombros. ¿Y qué depende de nuestro agarre? ¡Nuestros pulgares! Consulte con su médico en el lugar para medir su propia fuerza de agarre.

THUMB-THING ARRIESGADO



Los pulgares son muy propensos a problemas de uso excesivo y, como resultado, son más susceptibles a la artritis. ¡Mantén esos pulgares (y tus dedos) ágiles con estos microestiramientos y ejercicios de calentamiento!

[Estiramientos para las Manos](#) | [Ejercicios de microestiramiento](#)

HOJEANDO EL ARCHIVO



Tuvimos que retroceder mucho en la Biblioteca de contenido de Work Right, pero sabemos que aprobará estos recursos sobre la concientización sobre el uso excesivo y el siempre presente tema de conversación sobre el enfriador de agua de Pulgar de guardabosques.

[Vol 2, Número 34 El poder del pulgar](#)

[Vol. 2, Número 12 Pulgar de guardabosques](#)

¡Prueba 5 repeticiones mientras lees!

ESTIRAMIENTO DE FLEXIÓN DEL PULGAR

Doble el pulgar sobre la palma de la mano para que toque la base del dedo meñique.

MINIATURAS DE VÍDEO

¡Sabes que también tenemos esos recursos de video! Reforzando nuestro tema común a través de esta serie de recursos de partes del cuerpo, todo está conectado, no se olvide de estos videos adyacentes al pulgar para mantener sus pulgares fuertes y a salvo de lesiones.

[Movimientos prácticos para microestiramiento](#)

[Hechos de cortes y laceraciones a mano Factores que contribuyen Video](#)

¿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.

