

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



SUPERESTRELLA LUMBAR (ESO ES LO QUE ERES)

BY WRNW

VOLUME 9 | ISSUE 35 |
ARCHIVO

Huya con nosotros en un viaje ingenioso mientras cambiamos nuestro enfoque hacia un guerrero en el lugar de trabajo que a menudo carga con el peso: ¡la robusta espalda baja! Así como una piedra angular sólida sustenta grandes logros, una espalda robusta es fundamental para una jornada laboral productiva y sin dolores. Work Right presenta un tesoro de recursos diseñados a medida para su espalda baja. Busca las estrellas y deja esos dolores de espalda en la acera. Tu espalda baja merece una superestrella y nosotros te respaldamos, ¡literalmente!

VOLVER A LO BÁSICO



Estos recursos en particular pueden ser una cantidad conocida en tus calentamientos diarios o ejercicios previos al turno, pero es bueno tener todo en un solo lugar cuando lo necesitas. Ya sea que sienta algo de rigidez en la región lumbar o esté preparando su cuerpo para la acción, practique estos ejercicios de microestiramiento con frecuencia. ¡Disminuye la tensión y previene una lesión!

[Folleto básico 5 con espalda baja](#) | [Vídeo diario 5 de espalda baja](#)

NO HAY TIEMPO PARA ENCORVARSE



¿Qué tiene que decir nuestro propio archivo Digest sobre su espalda baja? ¡Porque, por supuesto, tenemos un catálogo anterior para su placer de archivo! Eche un vistazo a estos atletas industriales del pasado sobre los temas del [costo de las lesiones](#), cómo puede [PREPARAR](#) su espalda [al empacar y mudarse](#), y cómo [la simple colocación de su billetera](#) puede hacer maravillas en su espalda baja.

SECRETOS QUE HORMIGUEAN LA COLUMNA VERTEBRAL



¿Listo para aprender esos escalofriantes secretos para la prevención de lesiones lumbares? Nuestro primer recurso en vídeo pone fin al debate sobre si un aparato ortopédico para la espalda es útil para prevenir lesiones en la espalda. En segundo lugar, Chantel Gorton presenta estrategias para prevenir lesiones de espalda directamente con nuestros amigos de Ally Safety.

[Prepararse o no prepararse](#) | [Estrategias de prevención de lesiones de espalda](#)

MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

Como siempre, tenemos más recursos impresos para ejercicios y estrategias integrales de prevención de la espalda. Las lesiones lumbares no sólo obstaculizan al deportista industrial durante sus tareas laborales. La espalda baja es propensa a sufrir un esfuerzo excesivo debido a cualquier cantidad de actividades y proyectos diarios. Pídale a su especialista en prevención de lesiones una copia de estas referencias para ayudarle con problemas de espalda baja.



¿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.

