

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

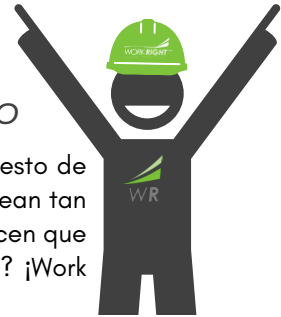
Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



RIESGO DE MUÑECA LLENO DE TERROR

POR WRNW VOLUMEN 9 | NUMERO 30 | ARCHIVO

Ocho huesos diminutos. Eso es todo. La articulación de su muñeca está conectada con el resto de su brazo a través de estos huesos. No es de extrañar que el dolor de muñeca y las lesiones sean tan comunes en el lugar de trabajo. Las tareas altamente repetitivas, el agarado y el agarre hacen que la muñeca sea muy vulnerable al estrés y la tensión. ¿Por qué ser un tomador de muñeca? ¡Work Right ha sido devuelto con recursos para mantener su muñeca lista para Work Right!



TODO EN LA MUÑECA



Con tanta tensión en nuestras muñecas, es importante priorizar los descansos de microestiramiento a lo largo del día. El objetivo de estos descansos es disminuir la tensión ejercida sobre el cuerpo debido a la naturaleza repetitiva de su trabajo. En un esfuerzo por evitar que se desarrolle la tensión, practique descansos de microestiramiento con frecuencia. ¡Pruébelos usted mismo! [Ejercicios de microestiramiento](#) | [Calentamiento de manos y muñecas](#)

OBSERVADO DE MUNECA



¿Sabes que también tenemos ese video! ¿Busca un recurso rápido y práctico para mover las muñecas? Pruebe estos videos para obtener una descripción general de los microestiramientos muy necesarios para la flexibilidad y el rango de movimiento de la muñeca. [Workday Basic 5: Mano + Muñeca](#) | [Estiramiento de antebrazo de 2 vías](#) | [Movimientos prácticos para microestiramiento](#)

NERVIOS DESCONCERT ANTES



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

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

¡NO SE OLVIDE DE CTS!

El Síndrome del Túnel Carpiano es una condición dolorosa de la muñeca, generalmente debido a movimientos repetitivos. Lea más del archivo, junto con un vistazo al costo de esta lesión en particular.

[Síndrome del túnel carpiano](#)
[El costo de la lesión](#)

MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL



¡No olvides nuestra práctica guía de todo lo relacionado con la muñeca! Las lesiones en la muñeca no solo son comunes en el espacio industrial, sino también en entornos de oficina tradicionales y ocupacionales. Pídale a su especialista en prevención de lesiones en el sitio una copia de estas referencias para estiramientos y ejercicios para ayudar con problemas de muñeca.

¿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.

