

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



ÚNICO BIENESTAR NO ES PIES PEQUEÑOS

POR OMAR FERCHA, LAT, ATC

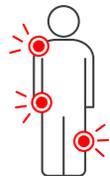
VOLUMEN 9 | NUMERO 33 | ARCHIVO

¿Puedes oler tu pie a través de tus zapatos? Si es así, eso es una indicación de que **NO** puede estar cuidando bien sus pies (o posiblemente simplemente descuidando el lavado de calcetines, pero no quiero discutir la semántica con usted). Tus pies, las manos de tus piernas, son una parte vital de tu salud diaria. ¡Literalmente te permiten viajar de un lugar a otro! Por eso es importante que tengamos una conversación sobre cómo cuidar tus pies que has estado descuidando como si fueran el hijo del medio de la familia.



PASO JUNTOS

Dentro de las prisiones de tus pies (zapatos) vive una estructura compleja que consta de 26 huesos, 33 articulaciones, múltiples músculos unidos a tendones, ligamentos que mantienen unidos los huesos y una vasta red de nervios. Esto se conoce como el pie. El pie, o en términos sencillos, el pie, proporciona la base para la estabilidad de nuestros cuerpos. Podemos vincular una serie de dolores y molestias con los que nos enfrentamos a diario a nuestros pies. Un arco caído al caminar o incluso un



poco de dolor en el dedo del pie por el roce de un zapato puede afectar la cadena cinética y causar molestias en la rodilla, la cadera o incluso el hombro. Mantener el pie totalmente apoyado es importante para una vida saludable en general.

NO SEAS EL ARCHIENEMIGO DE TU PIE

¿Cómo mantenemos los pies bien apoyados? Gran pregunta. ¡Las prisiones de tus pies son un buen lugar para comenzar! Primero, necesitamos encontrar un zapato de apoyo que le quede bien. El tamaño de nuestros zapatos cambiará a lo largo de nuestras vidas, por lo que es importante asegurarse de medir nuestros pies antes de comprar un zapato nuevo.



Además, otros factores inhiben nuestra capacidad para encontrar el zapato adecuado, como el ancho del zapato. A lo largo del día, nuestros pies se ensanchan gradualmente, por lo que un zapato que te queda bien por la mañana puede no quedarte tan bien por la noche después de pasar horas con él todo el día. Consejo profesional: compre sus zapatos por la tarde para ayudar a evitar comprar un zapato demasiado apretado. Además, si necesita soporte de arco adicional, hay innumerables opciones disponibles. La determinación de la opción adecuada comienza con la identificación de su tipo de arco.



Afortunadamente, su profesional de atención médica en el lugar, como un especialista en prevención de lesiones de Work Right, puede ayudarlo a evaluar su arco. Luego pueden guiarlo hacia la solución más adecuada para mantener sus pies en la mejor forma.

CAMINANDO ALTO

Al final del día, asegúrate de sacar tus pies de sus prisiones y déjalos abrazar el suelo debajo de ellos. Esto ayuda a que sus pies mantengan la capacidad de recopilar información sensorial del mundo exterior, pero también ayuda a mantener la movilidad de todas las articulaciones más pequeñas del pie. El movimiento es la loción y siempre quieres asegurarte de que tus pies se mantengan cómodos y móviles.

¡MÁS RECURSOS!

¿Busca formas de aliviar el dolor de pies cuando trabaja en concreto? Mira [este video](#). ¡O lo tenemos cubierto para algunos ejercicios **preventivos de lesiones en los pies!**

AMO EL DIA DE MIS PIES ❤️

Dado que el 17 de agosto es el "DÍA DE AMO MIS PIES", consulte estos consejos para aquellos de ustedes que tienen que soportar las prisiones de los pies con punta de acero en su vida cotidiana.



Omar Fercha, LAT, ATC || Omar es un entrenador atlético basado en Portland, Oregón con Work Right NW. Tiene más de 10 años de experiencia trabajando con jóvenes hasta atletas de la División 1. Hace cinco años, trajo esa experiencia al margen del atleta industrial. En su tiempo libre, puede encontrarlo caminando con su esposa, perros y un niño pequeño.

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.

