

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## BIENVENIDO A LA GRANJA DE BRAZOS

¿Alguna vez ha sentido dolor, molestias o fatiga en el hombro, el codo o la muñeca después de un largo día de trabajo? Si es así, es hora de actuar. ¡No espere a que empiece a doler para empezar a fortalecer! Fortalecer su cuerpo le ayuda a prepararse para su trabajo y le permite trabajar más rápido y durante más tiempo con menor riesgo de lesiones. ¡Los músculos alrededor de tus brazos son un excelente lugar para comenzar!

### LO FUERTE NUNCA ES MALO

Incluso con buenas prácticas ergonómicas, un atleta industrial a veces tiene que trabajar en posiciones incómodas o manipular una carga. Estas situaciones imponen fuerzas alteradas sobre los músculos, aumentan el nivel de fatiga en los músculos y, en última instancia, provocan los "dolores y molestias" que sentimos. Por lo general, tendemos a alargar esos "dolores y molestias", pero los estudios han demostrado que fortalecerlos es una mejor manera de reducir las molestias y evitar que regresen.



### ASUMIR LA CARGA

Cuando trabajamos con objetos pesados o en posiciones incómodas, nuestros hombros soportan la mayor parte del estrés. Aunque hay cosas que se pueden hacer, a veces no es factible y nuestros hombros se ven obligados a soportar el peso de la carga.

Fortalecer los músculos que rodean el hombro no sólo ofrece estabilidad, sino que aumenta el control neuromuscular. La combinación de la estabilidad y la movilidad en su prevención la atención médica adecuada puede reducir significativamente el riesgo de esguinces y lesiones por distensión, tanto dentro como fuera del trabajo.



POR SAM GRIMM, MAT, ATC, LAT

VOLUMEN 10 | NUMERO 02

### CONSEGUIR UN BUEN AGARRE

Cuando trabajamos, pasamos mucho tiempo apretando con los músculos flexores de las manos y los antebrazos. Agarramos herramientas y equipos. Los utilizamos para mantener el control de las herramientas eléctricas. Tiramos, empujamos o levantamos equipos o productos. Esta repetitividad de tareas y movimientos puede provocar una sobreactivación y un sobredesarrollo de los músculos flexores y un estiramiento o subdesarrollo de nuestros músculos extensores. Esto puede provocar dolor y molestias en las manos y el antebrazo. También puede provocar problemas crónicos como el codo de tenista y de golfista.

Implementar ejercicios excéntricos e isométricos en su rutina diaria puede ayudar a contrarrestar el estrés que ponemos en nuestras manos, muñecas y antebrazos mientras trabajamos y prevenir una lesión.

### ¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

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.

