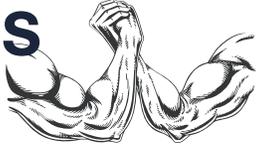


## BIENVENIDO A LA GRANJA DE BRAZOS



¿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

La práctica de prevención de lesiones puede centrarse principalmente en reducir los peligros, disminuir las cargas de trabajo y alterar los controles administrativos o de ingeniería para cambiar la forma en que alguien trabaja. Pero, incluso con buenas prácticas ergonómicas, un atleta industrial a menudo todavía 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 puedes hacer (como mantener los codos hacia adentro y los pulgares hacia arriba o usar posturas de levantamiento adecuadas), a veces no es factible y nuestros hombros se ven obligados a soportar la peor parte de la carga. Fortalecer nuestros hombros puede ayudar cuando las otras medidas preventivas no son realistas.

La movilidad, la estabilidad y el control neuromuscular de los hombros, la escápula y la columna torácica juegan un papel importante en las lesiones laborales asociadas con tareas realizadas por encima de la cabeza. Si no hay suficiente movilidad al mover el brazo por encima de la cabeza, puede hacer que la fuerza atraviese músculos que normalmente no están destinados a esos movimientos. El aumento de la movilidad en esta área permite una mayor amplitud de movimiento para realizar estas tareas en posiciones incómodas. Con una mayor movilidad, también necesitamos una mayor estabilidad. ¡Y podemos hacerlo fortaleciéndonos! Fortalecer los músculos del hombro nos permite realizar estas

POR SAM GRIMM, MAT, ATC, LAT

tareas durante un período de tiempo sostenido antes de que aparezca la fatiga.

Fortalecer los músculos que rodean el hombro no sólo ofrece estabilidad, sino que aumenta el control neuromuscular. Le permite controlar los músculos y las articulaciones a medida que se mueve a través de diferentes rangos de movimiento. 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.



Echa un vistazo a [estos ejercicios](#) clave de prevención para el hombro central que podrás seguir durante tu día.

### 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. ➤



Echa un vistazo a los ejercicios excéntricos e isométricos recomendados por Sam para que los pruebes!

**Sam Grimm, MAT, ATC, LAT** || Originario de Santa Bárbara, California, Sam asistió a la Universidad de Oregon para obtener su licenciatura en Fisiología Humana con énfasis en Neurofisiología. Mientras estuvo allí, jugó rugby universitario, lo que le abrió los ojos al campo de Entrenamiento Atlético. Se mudó a Texas para continuar su educación en la Universidad de Baylor y recibió su Maestría en Entrenamiento Atlético. Cuando no estás en el trabajo, puedes encontrar a Sam en el gimnasio, caminando por una montaña, pescando en un río cercano o deslizándose por las pistas.

