



## NO NOS QUEDAMOS EN UNA SIMPLE POSTURA

POR JAYMIE BLOCH, MS, ATC

Todos tenemos nuestra propia postura única. Nuestra postura está controlada por nuestros músculos, ligamentos y tendones trabajando juntos para mantener las articulaciones en su lugar. Estos componentes nos ayudan a mantener una forma cómoda y estable. Pero ¿sabías que nuestra postura no sólo es importante cuando estamos sentados o de pie, sino también cuando nos movemos? Esta semana exploraremos cómo la postura juega un papel en la vida activa y sin descanso del atleta industrial.

### POSTURA DE POSTULACIÓN

Primero, vamos a entender la diferencia entre las **dos posturas** que utilizamos durante el día.

#### Postura Estática

Así es como mantenemos nuestro cuerpo cuando no nos movemos. Usamos esta postura mientras estamos sentados y de pie (¡y también durmiendo!) Esta es la postura que Sam explicó la semana pasada para mejorar la fatiga mientras se trabaja en entornos sedentarios.

#### Postura Dinámica

Esta es la postura que mantiene nuestro cuerpo mientras nos movemos. Nuestro cuerpo se ajusta subconscientemente para mantener nuestra postura mientras nos movemos.

### MANTENIENDO UNA BUENA POSTURA

Tenga en cuenta que, incluso con estas delineaciones, no existe la *postura perfecta*. Cada uno de nosotros tiene una postura única que nos ayuda a mantener la estabilidad de nuestro propio cuerpo. Así que no te estreses por esa inalcanzable postura perfecta en todo momento. Pero eso no significa que no hay cosas que podemos hacer para mejorar nuestra postura y prevenir daños durante nuestras tareas diarias. Practica una buena postura:



**Pelvis neutra:** Mantén una "S" en tu columna.

- Inclínate hacia adelante en las caderas en lugar de la espalda baja.
- Evita hiperextender o bloquear tus rodillas al estar de pie.

**Cabeza y cuello neutros:** mantenga las orejas alineadas con los hombros, las caderas y los tobillos. Permita que los hombros se relajen hacia abajo y hacia afuera.

- Evite sobresalir la cabeza hacia adelante.
- Vuelva a la posición correcta y reinicie el hombro y la cabeza con frecuencia a lo largo del día. ¡La postura es una práctica!



*Practicar una postura adecuada puede ayudar a reducir el riesgo de dolores y molestias en la espalda, el cuello y los hombros. Mantener una postura adecuada también puede ayudar a reducir el "desgaste" de las articulaciones, específicamente de la columna vertebral. ¡Prevenga los dolores y molestias antes de que sucedan!*

### ¡DE PIE, CORREGIDO!

Aquí hay algunos consejos más para tener en cuenta durante tu día:

- **Piensa en tu postura en periodos cortos.** Controla tu postura a lo largo del día, en lugar de pensar constantemente en ella. Si notas que estás encorvándolo, toma un micro descanso para estirarte y reiniciar tu postura.
- **-Activa tu núcleo.** Puedes activar naturalmente tu postura y mantener tu columna alineada simplemente contrayendo tus músculos centrales. Una forma de hacerlo es exhalar mientras se levanta algo.
- **Trabaja en la Zona Verde.** Mantener la zona verde disminuye la carga sobre la columna vertebral y hace más fácil mantener una postura neutra durante las tareas.
- **-Usa zapatos cómodos y que te queden bien.** Si los zapatos te aprietan mucho, te resultará incómodo estar de pie o moverte. Esto también puede causar posiciones anormales en tus pies y tobillos. ¿Tu especialista en prevención de lesiones te ha hablado ya de Superfeet?

**Jaymie Bloch, MS, ATC** || Jaymie ha sido entrenadora atlética certificada durante 8 años, incluidos 5 en el entorno industrial. Tiene una Licenciatura en Ciencias del Entrenamiento Atlético, una Maestría en Ciencias del Ejercicio Aplicadas y también es instructora de BLS. Le encanta pasar tiempo con su marido, su hija y su husky siberiano, hacer ejercicio, jugar golf y acampar.

**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.