

THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



HOMBROS FUERTES, KEN MÁS FUERTE

POR AARON WEIDMAN, MS, ATC, CEAS

VOLUMEN 10 | NUMERO 25

La salud de los hombres tiende a parecer un poco a Fight Club. ¿Cómo, preguntas? Bueno, la primera y segunda regla de la salud de los hombres son similares a las de Fight Club: “¡No hablas de la salud de los hombres!” Estamos trabajando para romper el estigma de esa regla este mes y reconocer la necesidad de discutir la necesidad siempre presente de priorizar nuestra salud. Esta semana, toca la salud del hombro. Nuestros hombros son una articulación única en el cuerpo porque son muy móviles pero muy inestables.

ASUMIR LA CARGA

Piense en su hombro como una pelota de golf apoyada en un tee, pero esa es solo una de las 4 articulaciones que forman nuestros hombros (GlenoHumeral - GH, EsternoClavicular - SC, AcromioClavicular - AC y Escapulotorácica - ST). Para que su hombro funcione correctamente, necesita que las 4 articulaciones estén en óptimas condiciones. Entonces, vamos a llegar allí con algunos consejos y trucos de prevención para ayudar al atleta industrial tanto en el trabajo como en el hogar.

Codos hacia adentro y pulgares hacia arriba al alcanzar

- Uno de los principios básicos de la ergonomía PREPARADA: esta posición del brazo mantendrá el hombro en la posición óptima y fuera de la zona de pinzamiento.

Posición para dormir

- Trate de evitar una posición para dormir que eleve los brazos por encima de la cabeza, especialmente si duerme de lado. Mantenga el brazo alejado de debajo de la almohada para evitar toda esa abducción y rotación interna que puede causar pinzamiento. Pasamos de 6 a 8 horas por noche durmiendo y si el hombro está constantemente en una posición de pinzamiento, nos estamos preparando para sufrir una lesión.




Fortalecimiento

Esto no solo ayudará a prevenir lesiones, sino que también le brindará hombros esculpidos que lucirán geniales mientras usa esas camisas cortadas.

- I, Y y T: este conjunto de ejercicios ayudará a estabilizar la escápula y permitirá que las articulaciones de los hombros se muevan correctamente.



- Jersey Theraband: de nuevo, trabajamos el equilibrio en lo que respecta a la fuerza del hombro. No puedes simplemente trabajar en esos músculos del espectáculo. 

¡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.

