

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW

VOLUMEN 10 | NUMERO 25 | ARCHIVO



## HOMBROS FUERTES, KEN MÁS FUERTE

POR AARON WEIDMAN, MS, ATC, CEAS

La salud de los hombros tiende a parecer un poco a Fight Club. ¿Cómo, preguntas? Bueno, la primera y segunda regla de la salud de los hombros son similares a las de Fight Club: "¡No hablas de la salud de los hombros!" 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.



- Rotación interna y externa: use una banda para hacer estos ejercicios para ayudar a fortalecer el manguito rotador para que pueda trabajar por encima de su cabeza o jugar a la pelota con sus hijos en el patio trasero.
- Prensa Serratus - Usando la misma banda, trabaje también en los transportadores escapulares. Es muy importante mantener el equilibrio a la hora de fortalecer los hombros. ¡¡Cosas del Yin y el Yang!!
- 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.

#### Estiramientos

Ahora que hemos fortalecido nuestros hombros y añadido STA-bilidad, trabajemos para mantener nuestra MO-bilidad.

- Estiramiento de pectorales con rodillo de espuma: esto ayudará a contrarrestar el movimiento de pectorales y el press de banca que haces en el gimnasio. Recuerde, no se trata solo de esos músculos espejo.
- Estiramiento al dormir: una excelente manera de mantener la movilidad de los hombros y tal vez ayudarlo a no sentir tanto dolor después de esa ronda de práctica de bateo que realizó la otra noche en la práctica de su hijo.

Cuando se trata de la prevención Kenjury del hombro, este es un buen punto de partida. Ahora pase un rato libre de dolor en su trabajo en la "playa" o diviértase en el patio trasero de su casa mojo dojo. 🌿

**Aaron Weidman, MS, ATC, CEAS** || Aaron es un entrenador atlético certificado en el área de Normal, IL. Aaron ha dedicado su carrera a ayudar a atletas, pacientes y miembros de equipos a prevenir y recuperarse de lesiones y le apasiona la prevención. Cuando Aaron no está en el trabajo, le gusta viajar con su esposa, hacer giras con Taylor Swift o estar en casa mimando a su terrier escocés, Zoey.

**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.

