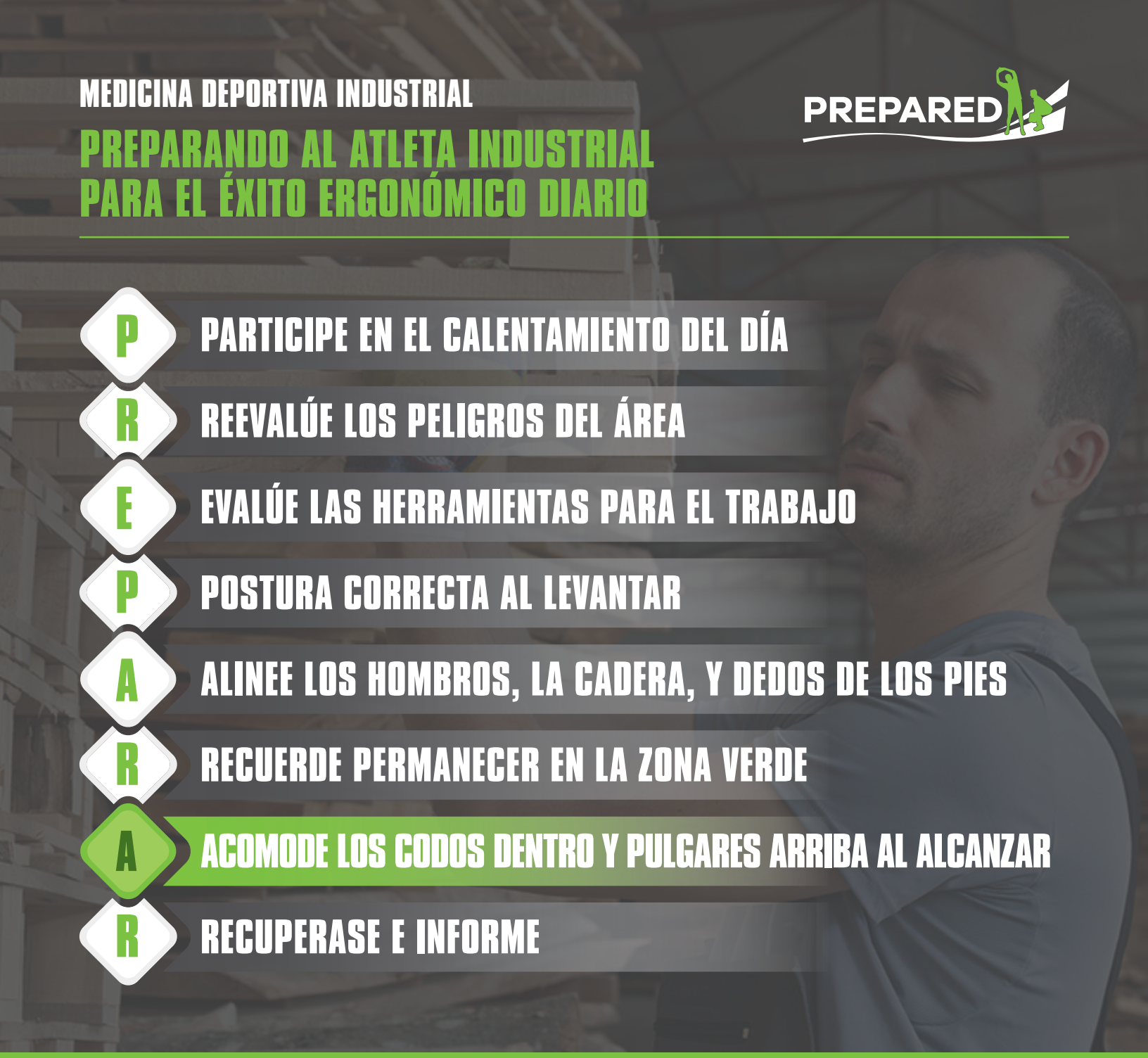
MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

PREPARANDO AL ATLETA INDUSTRIAL PARA EL ÉXITO ERGONÓMICO DIARIO

PREPARED



- **P** PARTICIPE EN EL CALENTAMIENTO DEL DÍA
- **R** REEVALÚE LOS PELIGROS DEL ÁREA
- **E** EVALÚE LAS HERRAMIENTAS PARA EL TRABAJO
- **P** POSTURA CORRECTA AL LEVANTAR
- **A** ALINEE LOS HOMBROS, LA CADERA, Y DEDOS DE LOS PIES
- **R** RECUERDE PERMANECER EN LA ZONA VERDE
- **A** ACOMODE LOS CODOS DENTRO Y PULGARES ARRIBA AL ALCANZAR
- **R** RECUPERASE E INFORME

Recuerde la regla CODOS HACIA ADENTRO Y PULGARES HACIA ARRIBA al alcanzar o al levantar objetos. Pone nuestra parte superior del cuerpo en la posición más ventajosa para un levantamiento seguro y eficaz.

Similar a ajustar su agarre en un bate de béisbol o un palo de golf, posicionarnos con los codos hacia adentro y los pulgares hacia arriba nos coloca en una posición eficiente para alcanzar o levantar. Con un poco de práctica y técnica, tu juego mejorará, te irás a casa sin muchos dolores y molestias, ¡y tus compañeros de equipo sentirán envidia de tus nuevas habilidades!

MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

PREPARANDO AL ATLETA INDUSTRIAL PARA EL ÉXITO ERGONÓMICO DIARIO

Involucrar al grupo con una pregunta:

Si le dijeras "hola" con la mano a alguien, ¿cómo se vería eso? ¿En qué posición está tu brazo? ¿Tienes el pulgar apuntando hacia arriba o hacia abajo? Ahora inténtalo con el pulgar hacia abajo ... ¿No se siente incómodo?

Los puntos de bala:

- ¿Por qué **los codos adentro, los pulgares arriba?** Pone nuestros hombros en **la mejor posición anatómica** para que los músculos y las articulaciones del brazo tengan más espacio y más poder para maniobrar. También disminuye la tensión en los hombros, porque como has aprendido en la lección anterior, cuanto más lejos están nuestros brazos de nuestro cuerpo, la fuerza más compresiva se agrega a la columna vertebral y los hombros.

- El trabajo ideal lo mantiene literalmente en una posición en la que sus codos descansan al lado y sus antebrazos están girados de modo que el pulgar mire hacia arriba sin ninguna desviación en la muñeca. Cuanto más nos alejamos de esa posición de poder, mayor riesgo corremos. Uno o dos movimientos en una posición de mayor riesgo está bien, pero permanecer en esa posición durante períodos de tiempo más largos es donde estamos en peligro de lesiones.

- Igualmente importante es la consideración de la **posición de la muñeca** mientras se trabaja. Independientemente de su postura (si su brazo está en una posición de pulgar hacia arriba o en una posición neutral al levantar o escribir) **aún evite la flexión o extensión** de la muñeca. La postura ideal de la muñeca es estrictamente neutral sin ningún doblez. Esto mantiene las estructuras de la mano (ligamentos, músculos y tendones) en la mejor posición para evitar tensiones.

PREPARED

Recordatorio:

La postura ideal para las tareas implica los codos hacia adentro y brazos relajados a los lados con la posición del pulgar hacia arriba y la muñeca en posición neutral. Al desviarse de esto, recuerde mantener los codos hacia el cuerpo y el pulgar hacia arriba.

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. Brindamos acceso a especialistas en prevención de lesiones en el lugar de trabajo para abordar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria, una empresa a la vez, ayudando a una persona a la vez. Si tiene síntomas de dolor o malestar, consulte a su especialista en prevención de lesiones de Work Right NW.