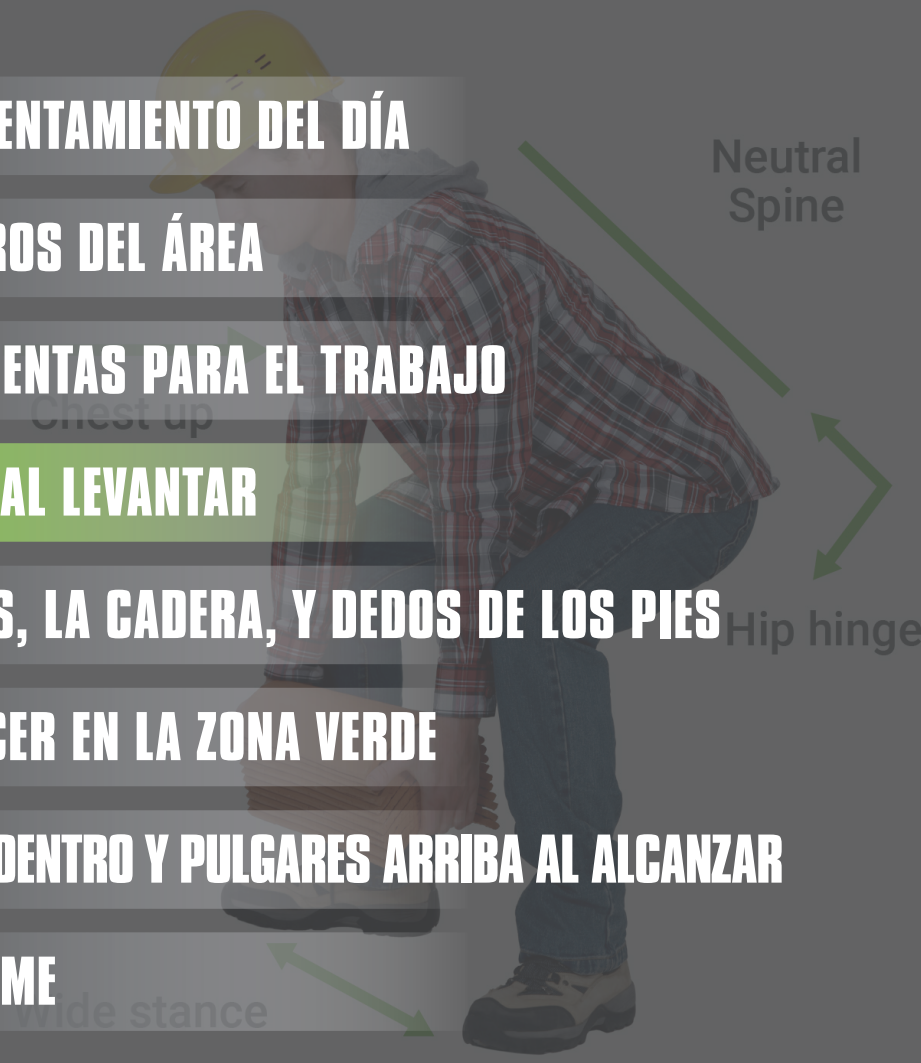
MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

PREPARANDO AL ATLETA INDUSTRIAL PARA EL ÉXITO ERGONÓMICO

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

¡Uno de los 3 factores principales de riesgo de una lesión lumbar es una mala postura para levantar objetos! Adherirse a una POSTURA de elevación segura es vital para la salud en su lugar de trabajo.

PASOS PARA UN ELEVADOR SEGURO:

1. Separe los pies aproximadamente al ancho de los hombros.
2. Distribuya uniformemente su peso entre ambos pies.
3. Manteniendo la espalda recta y el pecho erguido, siéntese en cuclillas como si estuviera sentado en un banco o silla baja detrás de usted.
4. Trate de mantener las rodillas alineadas con los dedos de los pies, contraiga el tronco y use los músculos grandes de la cadera (¡los glúteos!) Para recuperarse a una posición de pie.

MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

PREPARANDO AL ATLETA INDUSTRIAL PARA EL ÉXITO ERGONÓMICO

Involucre al grupo en una pregunta:

¿Cuáles son las actividades que desea hacer cuando se jubile? ¿Y si no pudiera hacerlos o tuviera dificultades para hacerlo debido al dolor crónico? Con la alta tasa de lumbalgia crónica en la población de la construcción, ¿está condenado o hay una prevención para esto?

Los puntos de bala:

- Independientemente de lo que hacemos para ganarnos la vida, TODOS levantamos objetos todo el día. Ya sea que esté tomando un lápiz del suelo o en movimiento, este principio de PREPARARNOS es importante, porque levantar es una de las posiciones de mayor riesgo.

- ¿Estás cansado de hablar sobre la postura adecuada para levantar objetos? Considera esto: una de las principales causas de lesión lumbar es específicamente debido a patrones de elevación deficientes. ¿Sabías que el 40% de los trabajadores de construcción mayores de 50 años tienen lumbalgia crónica? (¡Y este número probablemente es conser vador!)

- Entonces, ¿cómo se ve un levantamiento adecuado? Se trata de una bisagra a través de la articulación de la cadera y una buena utilización del los músculos grandes de las piernas para ejecutar con seguridad. Imagina un olímpico levantador. ¿Cómo se posiciona durante un levantamiento de pesas? Postura amplia, distribución adecuada de peso, el pecho hacia arriba y la columna vertebral en una curva en “S”. La curva "S" es la forma de su columna cuando la mantiene en alineación: esto significa mantener su peso en los talones, el pecho hacia adelante, la columna neutra y las caderas hacia atrás.

PREPARED

Los puntos en resumen:

Cuando esté en posición de levantar, piense ¿QUÉ HARÍA UN ATLETA? Postura ancha, distribución adecuada de peso, pecho hacia arriba, columna alineada, luego hacer fuerza a través de las piernas.

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.