



ELEVACIÓN Y DORSIFLEXIÓN

Asegurarnos de tener una parte inferior del cuerpo fuerte puede marcar la diferencia entre una lesión y una vida saludable. Tener una parte inferior del cuerpo fuerte nos permite agacharnos y levantar objetos con la técnica adecuada. Nos ayuda a proteger la espalda de lesiones graves. Todo suena bastante lógico, ¿verdad? Algo que puede no ser tan sencillo es cómo la movilidad de los tobillos puede marcar la diferencia entre salvar nuestra espalda de una lesión o quedar marginados por ella.

EL HUESO DEL TOBILLO ESTÁ CONECTADO A...

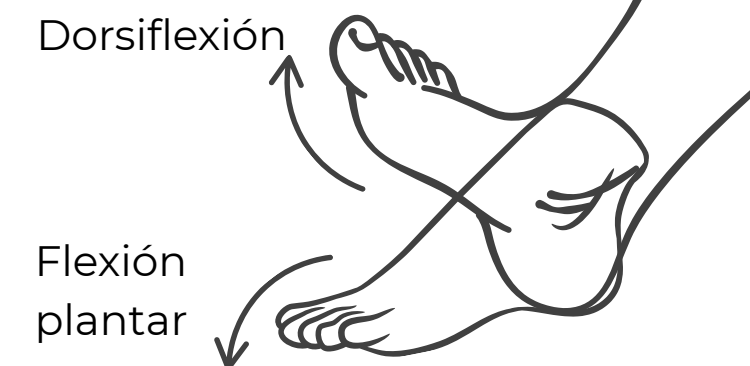
Una postura correcta nos ayuda a prevenir lesiones de forma proactiva, pero para empezar con buen pie, debemos prestar atención al tobillo. La movilidad del tobillo es fundamental para lograr una posición correcta de sentadilla, lo que afecta directamente la seguridad y la eficacia con la que levantamos pesos. Si el tobillo no puede moverse en todo su rango (especialmente en dorsiflexión), el resto del cuerpo debe compensarlo. Esto suele implicar redondear la espalda, desplazar el peso hacia adelante o comprometer la postura para realizar el trabajo.

PROBANDO. PROBANDO...

¿Está tu cuerpo listo para hacer sentadillas? Una excelente manera de descubrirlo es la **prueba de tobillo a pared**. Es una prueba sencilla, sin equipo, que puedes realizar en cualquier lugar. Mira este [breve video instructivo](#) o sigue las instrucciones a continuación para realizar la prueba paso a paso.



POR STEVE LIMBRUNNER, ATC



LA PREVENCIÓN FAVORECE A LOS PREPARADOS

Mejorar la dorsiflexión es un primer paso para mejorar la mecánica de las sentadillas, pero no es el único. Unos tobillos fuertes y flexibles proporcionan una base estable para toda la parte inferior del cuerpo, lo que reduce los patrones de compensación y mejora la eficiencia del levantamiento.

Al comenzar por los tobillos y avanzar por la cadena cinética, podemos corregir las limitaciones de movimiento que afectan la postura, el rendimiento y el riesgo de lesiones. 🏹



Consulte este [recurso adicional](#) para mejorar la flexibilidad y la movilidad de los tobillos.

¡LEA MÁS
ESCANANDO 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.

