

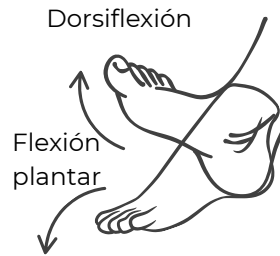


ELEVACIÓN Y DORSIFLEXIÓN

POR STEVE LIMBRUNNER, ATC

Que todos seamos atletas industriales no significa que todos hagamos el mismo trabajo en los mismos lugares. Hay diferencias en la ubicación, en las tareas laborales e incluso en los matices de nuestras exigencias de movimiento. Sin embargo, algo que todos tenemos en común es que caminamos, nos movemos y nos ponemos de pie a diario. 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. ¡Resulta que el mayor aliado de nuestra espalda para un levantamiento correcto podría estar escondido en nuestros calcetines!



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.

A veces, factores limitantes como una restricción en la articulación del tobillo o una musculatura tensa en la pantorrilla pueden limitar nuestra dorsiflexión, lo que limita nuestra capacidad para realizar sentadillas. Cuanto mejor sea nuestra capacidad para hacer sentadillas, mejor podremos mantener una postura adecuada al levantar peso!

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.

Coloque su pie a unas 4 pulgadas de una pared. Mantenga el talón y el resto del pie apoyados en el suelo mientras intenta tocar la pared con la rodilla. Si la rodilla toca la pared sin levantar el talón, probablemente tenga suficiente dorsiflexión para realizar una sentadilla correcta.



¿Siente tensión **en la parte delantera** del tobillo? Esto podría indicar una restricción articular. ¿Tensión **en la espalda**? Es más probable que se deba a una limitación de los tejidos blandos, como una tensión en la pantorrilla.

Otra forma de revisar tu técnica de sentadillas para ver si tus tobillos pueden ser un factor contribuyente es hacer sentadillas con los talones elevados. Si realizas sentadillas con los talones elevados y notas que tu técnica mejora, ¡la movilidad de los tobillos podría ser el problema!

SENTADILLA CON TALONES ELEVADOS

Coloca los talones sobre una superficie ligeramente elevada. Con los pies separados a la anchura de las caderas, apoya el peso en los talones y siéntate en posición de sentadilla. Mantén el pecho erguido y las rodillas alineadas con los pies.



10
Reps

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

Steve Limbrunner, ATC || Steve es entrenador atlético certificado en Chicago, Illinois, y chef residente de Work Right. Tiene más de 5 años de experiencia y ha trabajado con diversas poblaciones en entornos como escuelas secundarias, universidades, deportes juveniles y clínicas de rehabilitación. En su tiempo libre, encontrará a Steve jugando al golf, entrenando y jugando al baloncesto.

Work Right 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.