



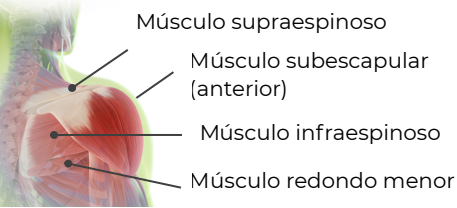
MÁQUINA DE HOMBROS DELGADA Y VERDE

POR MITCHEL MUSSELMAN, ATC

El hombro es una de las articulaciones más complejas y, a la vez, de mayor movilidad del cuerpo humano. Su diseño y complejidad lo convierten en una de las articulaciones más vulnerables. **Estudios demuestran que entre el 18 % y el 26 % de las personas** experimentan algún tipo de lesión y dolor en el hombro, lo que lo convierte en una de las regiones corporales más lesionadas. En el ámbito laboral, el hombro se coloca a menudo en posiciones incómodas y repetitivas, lo que provoca algunas de las lesiones a largo plazo más debilitantes que podemos sufrir. Por ello, mantener la integridad y la salud del hombro, con una postura correcta, es crucial para nuestro bienestar futuro.

EL MANGUITO ROTADOR

Dada la complejidad de la articulación del hombro, esta depende de cuatro músculos: el infraespinoso, el supraespinoso, el subescapular y el redondo menor, que forman el manguito rotador, el cual permite que el hombro se mueva con sus patrones únicos. Estos músculos trabajan en conjunto para proporcionar estabilidad y permitir un alto rendimiento.



Irónicamente, la versatilidad de los hombros también es su punto débil. Nuestra capacidad para colocarlos en posiciones incómodas, pero funcionales, los hace

vulnerables a numerosas lesiones. A menudo, en el entorno industrial, los hombros suelen estar colocados por encima de la cabeza o separados del cuerpo, lo que obliga al manguito rotador a trabajar de más para estabilizar la articulación. La combinación de repetición y fuerza aplicada a estas posiciones, sin la preparación y la técnica adecuadas, crea un caldo de cultivo para varias patologías del hombro.

PATOLOGÍAS DEL HOMBRO

Patologías del hombro - término que utilizamos para describir lesiones y afecciones que afectan al hombro- pueden ser de las más graves y debilitantes en el ámbito laboral. Estas pueden abarcar desde pinzamiento del manguito rotador, desgarros y hombro



congelado hasta artritis. Si bien algunas de estas afecciones tienen soluciones más sencillas y pueden ser temporales, otras pueden resultar en soluciones que cambian la vida, como la cirugía -que puede requerir de seis meses a un año de recuperación- o incluso un reemplazo de hombro, donde nunca se recupera por completo el rango de movimiento.

CODOS HACIA ADENTRO Y PULGARES HACIA ARRIBA

Una postura correcta es clave para prevenir estas patologías. La capacidad del hombro para rotar y moverse en múltiples planos también expone a los tendones del manguito rotador a posiciones vulnerables.

Por eso es tan importante el principio [E] Codos hacia adentro y pulgares hacia arriba. La mayoría de nosotros, de forma natural, estiramos los codos hacia afuera y hacia arriba cuando trabajamos y levantamos objetos, lo que provoca que la cabeza del húmero presione y comprima los tendones del manguito rotador en la articulación glenohumeral. Mantener los codos hacia adentro y los pulgares hacia arriba al estirar ayuda a que el hombro se mantenga en su alineación natural, mejorando la fuerza y la estabilidad. Puedes comprobar fácilmente esta teoría levantando un objeto con peso con los codos separados en lugar de cerca del cuerpo. Notarás rápidamente qué método te cansa más rápido y cuál es el más incómodo.

Posición con los codos hacia **ADENTRO** y pulgares hacia **ARRIBA**



Mitchel Musselman, ATC || Mitchel tiene una licenciatura en Entrenamiento Atlético y más de 8 años de experiencia en este campo. Además de su experiencia en el sector industrial, ha trabajado en escuelas secundarias y clínicas ortopédicas. Fuera del trabajo, disfruta del golf, los videojuegos y pasar tiempo con su esposa, sus dos hijos pequeños y sus dos perros (Jordy y Oakley).



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.