

MECANICA CORPORAL

Manteniendo su espina dorsal apropiadamente alineada reduce el estrés de cada día en su espalda y minimiza los efectos del proceso normal de envejecimiento en la espina dorsal

Postura Comun

👍 Espalda Normal

La situación prolongada causa a menudo una curva creciente en su parte posterior. La elevación de un pie tomará la tensión de la espina dorsal más baja



👍 Espalda Curvada

Una curva creciente en su parte posterior más baja atorará las vértebras juntas. Esta posición conducirá al dolor de la cintura.



👍 Espalda Plana

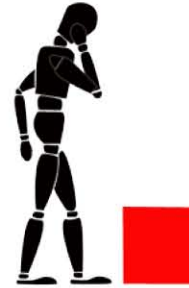
Demasiado poca curva aplicará la presión adicional en el frente de sus discos. Esto puede contribuir a los problemas y al dolor del disco.



Manejo de Material

👍 DÉTENTE Y PIENSA

1. Cala la carga
2. Obten ayuda si es necesario
3. Asegurate que el camino este libre
4. Usa ayuda mecanica como un dolly o carro si es necesario



👍 ACOMODA TUS PIES

Adopte una posición estable con los pies aparte y una pierna levemente delantera para mantener el balance.



👍 ADAPTE UNA BUENA POSTURA

Al levantar de un nivel bajo, doble las rodillas. Pero no se arrodille o sobre doble las rodillas. Una curva leve de incline o pongase en cuclillas, sostenga firmemente. Guarde los hombros como las caderas.



👍 MANTENGA LA CARGA CERCA

Guarde la carga cerca del cuerpo mientras sea posible. Guarde el lado más pesado de la carga al cuerpo.



👍 NO LE DE UN ESTIRON.

Levante suavemente, guardando el control de la carga.

👍 MUEVE TUS PIES

No fuerza el cuerpo al dar vuelta al lado.

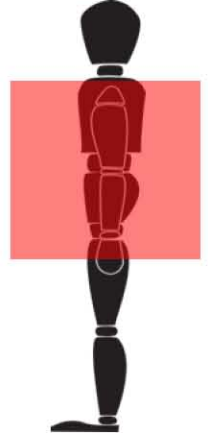
👍 MANTEN TU CABEZA EN ALTO

Al caminar, mire hacia enfrente, no mire la carga (una vez que se ha sostenido con seguridad).



👍 MANTEN LA CARGA EN LA ZONA SEGURA

Evite levantar por encima de los hombros. Esto causa tensión en el arco trasero, poniendo el peso en los empalmes pequeños de la espina dorsal



Trabajo por Encima

- 👍 Al trabajar por encima de su cabeza en una posición arqueada por periodos prolongados, tome las roturas regulares volviendo al pie estable y doblandose hacia adelante tres veces.

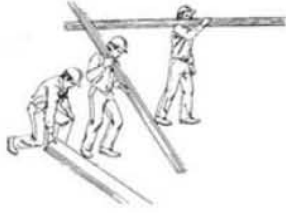
- 👍 Si es posible evite trabajar en escaleras. Utilice mejor andamios, especialmente para las tareas a largo plazo o para los trabajos donde usted debe usar materiales pesados.



Technicas de Levantamiento

MATERIALES LARGOS

Si el material está en el piso, utilice la misma técnica para levantar la madera de construcción larga. Levante un extremo primero. Si es posible, almacene el material en una altura conveniente y sobre la tierra en 2 x 4 o vicio caballos.

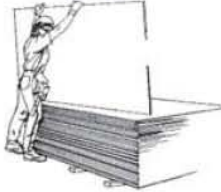


SHEETROCK

Agarre la hoja a lo largo de el punto de enmedio



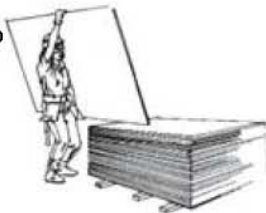
Incline la hoja para arriba, después resbale la hoja hasta cierto punto de la pila.



Dóble las rodillas, manteniendo la curva normal en su parte posterior más baja. Agarre la hoja de arriba y abajo en el punto mediano.



Lleve la hoja, manteniendo la espalda derecha. Evite inclinarse a un lado.



Para cargas a distancia largas use un dolly.



LEVANTAMIENTO DE DOS PERSONAS

Los levantadores deben ser de altura similar. Antes de comenzar, planen para una estrategia de elevación y quién tomará la carga. Para una carga de dos personas el que dirige la carga debe cerciorarse que la carga está cargada del mismo lado.



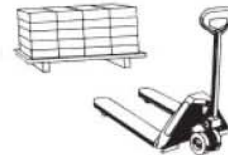
CARGANDO EN ESCALERAS

Utilice sus músculos del estómago para ayudar a apoyar y a proteger su parte posterior. Si es posible, la persona más alta y/o más fuerte debe estar en el fondo de la carga.



AYUDA MECANICA

Utilice un carro o un dolly para transportar las herramientas y el equipo donde sea posible.



ANDAMIO MOBIL

Los andamios móviles pueden ser útiles para mover objetos pesados tales como materiales acústicos, pintura, lodo, etc.



Estirese & Calientese

Los calentamientos son beneficiosos aumentando la temperatura de base del cuerpo. Aumentando temperatura del músculo, ayuda a la estancia de los músculos flojamente y más flexible.

BRAZOS EN CIRCULOS

Esté parado con los brazos levantados horizontalmente y levemente delante de hombros, de palmas abajo y los pies apartados ala anchura de los hombros. Rote los brazos en el movimiento circular delantero por 15-30 segundos. Relajese, repita 3-5 veces.



RODILLA AL PECHO

Detengase usted mismo con una mano. Levante su rodilla hacia su pecho y agárrela alrededor de su rodilla con su mano libre. Lleve a cabo el estiramiento por 15 segundos. Baje su pierna y repita la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE CADERA

Párese con un pie delante del otro. Ponga las manos sobre la rodilla de la pierna delantera. Doble suavemente la rodilla delantera, manteniendo el pie trasero plano en piso. Sostenga por 20 segundos. Repita la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE PIERNA

Apóyese con una mano en algo seguro. Doble su parte posterior de la pierna y agarre su tobillo con su mano libre. Sostenga por 15 segundos. Repita la otra pierna.

