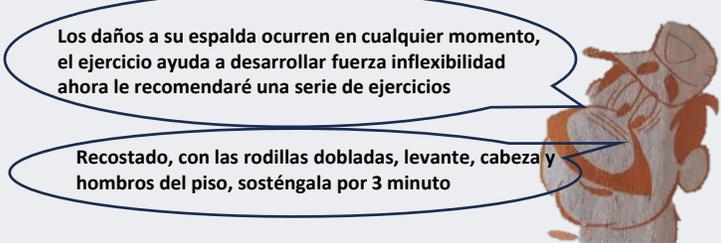


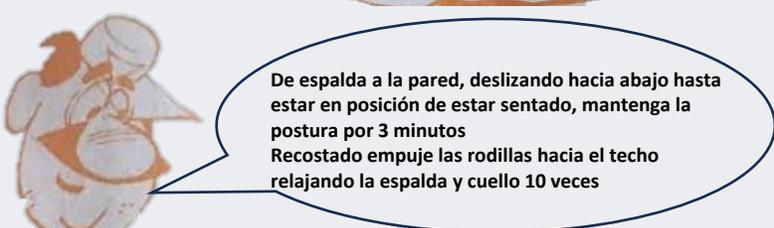
Esfuerzo durante el trabajo, esto es extremadamente importante, se practica un método tradicional de seguridad para cargar cualquier clase de objetos, que se puedan abrazar como: cajas de herramientas.

Doblando las rodillas ( no la cintura) se toma la carga: el esfuerzo se hace con brazos y piernas, con la espalda recta empiece a levantar.



Los daños a su espalda ocurren en cualquier momento, el ejercicio ayuda a desarrollar fuerza inflexibilidad ahora le recomendaré una serie de ejercicios

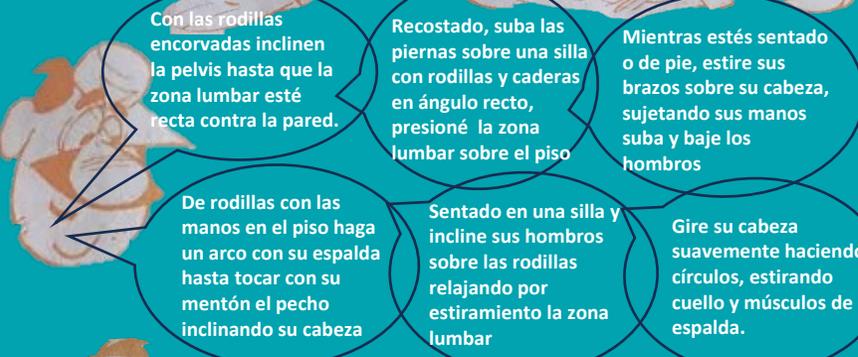
Recostado, con las rodillas dobladas, levante, cabeza y hombros del piso, sosténgala por 3 minuto



De espalda a la pared, deslizando hacia abajo hasta estar en posición de estar sentado, mantenga la postura por 3 minutos  
Recostado empuje las rodillas hacia el techo relajando la espalda y cuello 10 veces



Recostado boca abajo las manos cerca de los hombros, y la pelvis sobre el piso, empuje hacia arriba sosteniendo por 10 segundos repita 10 veces



Con las rodillas encorvadas inclinen la pelvis hasta que la zona lumbar esté recta contra la pared.

Recostado, suba las piernas sobre una silla con rodillas y caderas en ángulo recto, presióné la zona lumbar sobre el piso

Mientras estés sentado o de pie, estire sus brazos sobre su cabeza, sujetando sus manos suba y baje los hombros

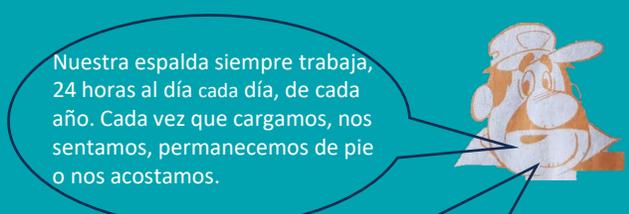
De rodillas con las manos en el piso haga un arco con su espalda hasta tocar con su mentón el pecho inclinando su cabeza

Sentado en una silla y incline sus hombros sobre las rodillas relajando por estiramiento la zona lumbar

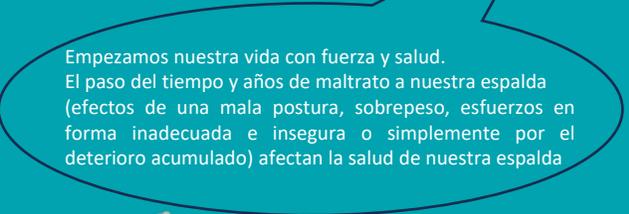
Gire su cabeza suavemente haciendo círculos, estirando cuello y músculos de la espalda.



# NUESTRA ESPALDA



Nuestra espalda siempre trabaja, 24 horas al día cada día, de cada año. Cada vez que cargamos, nos sentamos, permanecemos de pie o nos acostamos.



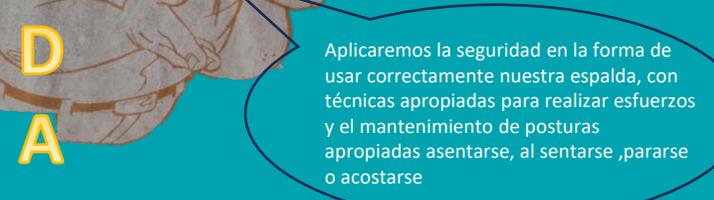
Empezamos nuestra vida con fuerza y salud. El paso del tiempo y años de maltrato a nuestra espalda (efectos de una mala postura, sobrepeso, esfuerzos en forma inadecuada e insegura o simplemente por el deterioro acumulado) afectan la salud de nuestra espalda



DESCUBRE MAS EN:



Para mantener fuerza y salud de nuestra espalda, debemos saber cómo es y cómo trabaja, entender su funcionamiento, anatomía y equilibrio



Aplicaremos la seguridad en la forma de usar correctamente nuestra espalda, con técnicas apropiadas para realizar esfuerzos y el mantenimiento de posturas apropiadas asentarse, al sentarse ,pararse o acostarse



El balanceo natural de la columna vertebral saludable, tiene 3 curvas naturales, está compuesta por vértebras alineadas en 3 curvas flexibles. Las uniones flexibles se deslizan permitiendo el movimiento y son acojinados por los discos, los músculos alrededor de nuestra columna dan soporte y equilibrio. La debilidad de un músculo puede tensionar a otro afectando en equilibrio. Los huesos y uniones son soportados por fuertes músculos y que son acojinados por discos intervertebrales, estos absorben los impactos acojinando entre cada vértebra son elásticos y permiten el muelleo de la columna.

El desequilibrio de una columna tensionada, sucede cuando se pierde cualquiera de las curvas naturales o por tracción, opresión golpes.



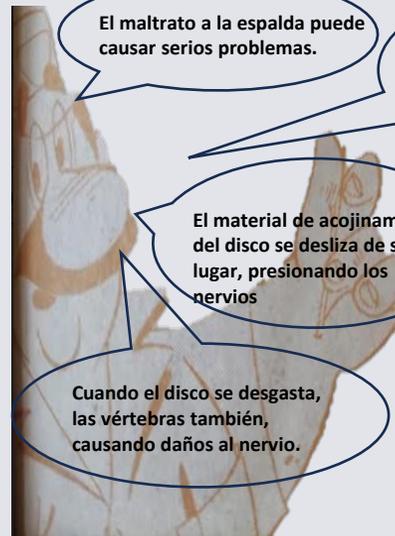
Cargar en forma insegura a levantar un peso sin el soporte suficiente, hace que la tensión de la carga la lleve la columna



Las malas posturas afectan tensionando la parte baja de la columna. Por la falta de soporte, con el tiempo el daño puede ser permanente ¡CUIDADO!



El sobrepeso, además de reducir el rendimiento, un estómago grande también es una carga para espalda. Su incremento tensiona los músculos de la espalda



El maltrato a la espalda puede causar serios problemas.

Los discos intervertebrales pueden sufrir desgarre o rotura por exceso de presión al cargar de manera inadecuada.

El material de acojinamiento del disco se desliza de su lugar, presionando los nervios

Cuando el disco se desgasta, las vértebras también, causando daños al nervio.



Una posición neutral ayuda siempre a prevenir daños. La fuerza muscular y las articulaciones. (cuál no solo las de la espalda) ayudan al movimiento equilibrado de la columna durante el esfuerzo



La fuerza muscular la proporcionan los músculos de la espalda, abdomen, glúteos y músculos; desarrollando juntos la fuerza necesaria para soportar la carga, quitando presión a las delicadas articulaciones

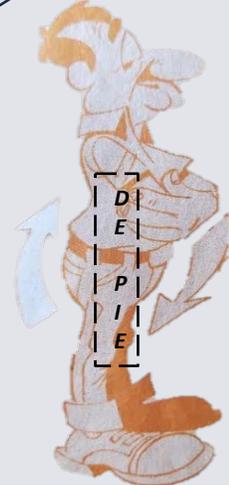
Las articulaciones a través del cuerpo como son: caderas, rodillas, tobillos y brazos; tienen un amplio rango de movimiento permitiendo el equilibrio durante el esfuerzo.



Los músculos y la buena postura ayudan a equilibrar la columna, los músculos del abdomen, al frente y lo de los glúteos hacia abajo, mantienen la curva natural permitiendo estar por periodos prolongados sin cansarse

Estos mecanismos se deben usar para hacer más eficientes y seguros hasta los movimientos más sencillos

Use una silla que soporte adecuadamente la espalda, si eso no es posible usa una toalla o un sweater enrollado para soportarla.



también se necesita soporte, es mejor un colchón firme, dormir de lado y doblar las rodillas. Si solo puede dormir de espalda, coloque una almohada bajo sus rodillas,

