

BAJO ATRAS PREVENCIÓN de HERIDA

Si usted jamás ha experimentado fatiga de parte inferior de la espalda o molestia, usted no está solo. Casi todos en algún punto tienen dolor lumbar que interviene con el trabajo, con la rutina actividades diarias, o con la recreación. El dolor lumbar es el segundo indisposición neurológica más común en EEUU, sólo dolor de cabeza es más común. La mayoría de las heridas de parte inferior de la espalda son mecánicas en la naturaleza, el resultado de esfuerzo agudo o desórdenes crónicos como la enfermedad degenerativa de disco o artritis. Agudo bajo atrás molestia puede ser causada por factores de trabajo, una herida de deporte, trabaja alrededor de la casa, una sacudida repentina como un accidente de tráfico u otro estilo de vida tiene en cuenta resumido abajo. Afortunadamente, la mayoría de las ocurrencias de punto más bajo atrás molestia se va dentro de un asunto de días. ¡Por distante, la mejor manera de manejar bajo atrás fatiga y molestia son de PREVENIRLO en primer lugar! Esta distribución le da algunas herramientas que pueden ser empleadas para mantener o restaurar la salud buena de parte inferior de la espalda:



EL RIESGO TIENE EN CUENTA

EL TRABAJO:

- Fuerza excesiva
- Postura difícil
- Repetición
- Mecánica pobre de Cuerpo
- Diseño Ergonómico pobre

ESTILO DE VIDA:

- Deshidratación
- Nutrición pobre
- Fatigue & Inflamación
- Forma física pobre
- Desequilibrio de músculo
- "Uso y Rompe" debido al proceso de se envejecer

H₂O 101

¡Beber mucha agua es uno de las cosas más importantes que puede hacer para su salud! Debe consumir ½ su peso en onzas por día.

Ejemplo: 160 golpea ÷ 2 = 80 oz. por día)

FATIGUE vs. RECOVERY
FATIGUE vs. RECOVERY
BALANCE vs. BALANCE



DISMINUYA FATIGA

&

AUMENTE RECUPERACION

DISMINUYA FATIGA:

- Ergonomía
- La postura apropiada & la Mecánica del Cuerpo
- Levantar apropiado Técnicas
- El pre-cambio que Estira
- Invierta Estirar

AUMENTE RECUPERACION:

- Hidratación apropiada
- Nutrición buena
- La vitamina Suplementa
- Dormir apropiado Hábitos
- Forma física buena

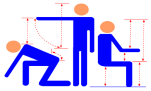
CUANDO FATIGA = RECUPERACION... el EQUILIBRIO ES LOGRADO.
CUANDO BALANACE ES LOGRADO...la SALUD OPTIMA ES MANTENIDA

PREVENCIÓN GENERAL de HERIDA

EL ESTILO DE VIDA CAUSA:

- **La deshidratación:** Los músculos sanos son comprendidos de por lo menos 70% de agua. La deshidratación causa fatiga de músculo, el esfuerzo, tendinitis, y otros desórdenes del sistema de movimiento. El refresco no es agua, es trastos líquido.
- **La Nutrición pobre:** Comer demasiadas calorías "vacías" que no contienen los alimentos nutritivos nuestras necesidades del cuerpo son una causa primaria de heridas y desórdenes del sistema de movimiento. El tabaco contiene toxinas que aumentan inflamación.
- **La inflamación:** La inflamación causa muchos desórdenes estilo de vida-relacionados, inclusive la enfermedad cardíaca y desórdenes de sistema de movimiento. Demasiado azúcar y grasa dentro de nuestra dieta pueden contribuir a la inflamación.
- **La fatiga:** Las cantidades adecuadas de descanso y sueño son ingredientes muy importantes para nuestra salud.
- **La Salud pobre:** Los niveles pobres de la forma física aumentan el riesgo de la enfermedad y la herida.

¡La prevención es **una responsabilidad compartida!** La compañía es responsable de un entorno de trabajo seguro y procedimientos, y todos los atletas de lugar de trabajo son responsables de utilizar su cuerpo apropiadamente y mantener su ataque del cuerpo para el trabajo.



¡La **ergonomía** está acerca de trabajar más listo! Un proceso de la mejora de la ergonomía forma parte del compromiso de gestión de llevar al máximo eficiencia y para limitar a trabajador fatiga y molestia.

¡El **calentamiento apropiado & la mecánica** del cuerpo reducirá fatiga diaria y le dará más energía dejó sobre a fines del día! Somos TODOS los atletas en la vida, así que necesitamos al calentamiento como atletas para mejorar nuestro desempeño y para reducir riesgo de herida. ¡Nosotros también debemos planear trabajar más listo... no más duro! La mecánica apropiada del cuerpo siempre debe ser utilizada para evitar fatiga y herida excesivas.



¡**Beber mucha agua** es uno de las cosas más importantes que puede hacer para su salud! Los músculos sanos son comprendidos de por lo menos 70% de agua. La deshidratación de los músculos y tendones es una causa primaria de fatiga de músculo, del esfuerzo, de tendinitis, y de otros desórdenes del sistema de movimiento. ¿Cuánto agua necesita usted cada día? Su \div del Peso 2 = # oz. de agua por día (Ejemplo: 160 \div de libras 2 = 80 oz. de agua por día)

Comer sano es uno de los armas más importantes que tenemos que luchar contra **herida y enfermedad**. Los alimentos que escogemos comer determinan lo que nuestros cuerpos se parecen a por fuera y cuán bien nuestro cuerpo funciona por dentro. Coma menos calorías "vacías" de alimentos muertos, y coma más calorías de alimentos vivos. Los alimentos vivos incluyen fruta, las verduras, las tuercas, y las semillas. Los alimentos vivos son cosechados. Los alimentos muertos son procesados y no bueno para usted.



Las cantidades adecuadas de **descanso y sueño** son ingredientes muy importantes para nuestra salud. Cuando nosotros no conseguimos suficiente sueño, la liberación aumentada de hormonas de énfasis levanta el nivel de inflamación en el cuerpo. Si déficits de descanso y sueño persisten, llegamos a ser más vulnerables a heridas y enfermedades crónicas. Los expertos del sueño concuerdan generalmente que la mayoría de los adultos requieren entre horas 6.5-9 de duerme cada día para mantener la salud y la seguridad óptimas.

Debemos mantener que nuestros niveles de la **forma física** para prevenir heridas y enfermedad. Hay una correlación entre niveles pobres de la forma física y riesgo aumentado de la enfermedad y la herida. Cuanto más bajo el nivel de la salud, más alto el riesgo de herida. Cuatro tipos de ejercicio para su plan de la salud: 1) ejercicio Aeróbico o cardiovascular, 2) la instrucción de fuerza, 3) estirando ejercicio, y 4) ejercicio de relajación.

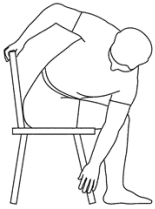


Los atletas del lugar de trabajo pueden utilizar **hielo o terapia fría** para controlar fatiga y dolencia después de actividad. La aplicación del hielo debe estar entre 15 a 20 minutos aplicados directamente en la piel del área afectada. Un dolor inicial será sentido cuando el hielo está en la piel. Después de 5 minutos, esto debe irse como el hielo surte efecto. ¡El hielo es un gran antiinflamatorio! Nunca uso calienta después de actividad.

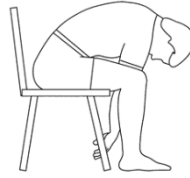
La vitamina & suplementos minerales no son un sustituto para comer sano, pero pueden llenar los vacíos y fatiga de combate de ayuda e inflamación. Los expertos recomiendan tres suplementos diarios: 1) una multivitamina de calidad y suplemento mineral, 2) un suplemento de vitamina D con calcio y magnesio, y 3) omega-3 ácidos grasos



ESTIRAR EJERCITA: Realice 3-5 veces por día



Siéntese con rodillas juntos. Lentamente curva delantero y alcance al exterior del pierna derecho con brazo izquierdo como mostrado. Tenga tramo por 20 segundos, se relaja y repite. Entonces realice tramo en el otro lado.



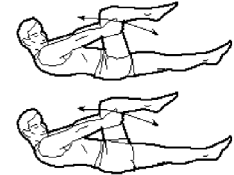
Siéntese en la silla con pies aparte. Suavemente curva sobre estirar la parte inferior de la espalda como mostrado. Tenga tramo por 20 segundos, se relaja y regresa a una posición vertical, entonces repite el tramo.



La mentira pone boca para abajo en codos como mostrado. Enderécese lentamente armamentos y empujón hasta que un tramo apacible sea sentido en la parte inferior de la espalda. Tenga por 20 segundos, se relaja y repite el tramo.

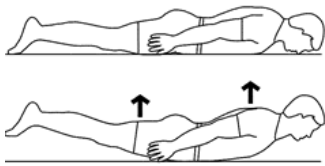


Yazca en atrás como mostrado. Coloque una toalla alrededor del pie, tira lentamente pierna derecho hasta que usted se sienta un tramo apacible en la espalda del muslo. El interruptor para estirar la pierna opuesta. Tenga tramo por 20 segundos, se relaja y repite. Entonces estire el otro lado.

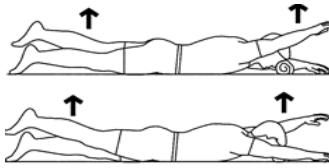


Coloque en el piso en la espalda. Mantener una pierna recta, trae otra la pierna arriba hacia usted pecho como mostrado. Suavemente tirón con sus armamentos hasta que usted se sienta un tramo en la parte inferior de la espalda. Tenga tramo por 20 segundos, se relaja y repite. Entonces realice en el otro lado.

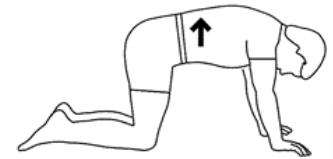
La SALUD EJERCITA: Realice 2-3 veces a la semana



La mentira pone boca para abajo con armamentos a lados como mostrado. Arquee levantando atrás hombros y muslos hacia arriba. Lentamente más bajo a la posición del comienzo. Realice 2 conjuntos de 12 repeticiones.



La mentira pone boca para abajo con armamentos extendido y rollo de toalla bajo frente como mostrado. El aumento dejó brazo y pierna derecho del piso, lentamente más bajo comenzar posición, entonces realiza ejercicio con el brazo derecho y dejó pierna. Realice 2 conjuntos de 12 repeticiones.



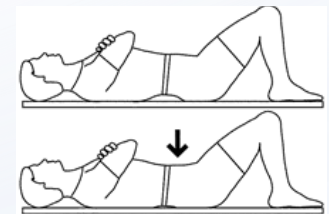
Posicione en manos y rodillas como mostrado. Lentamente arco atrás hacia arriba y la pausa antes de regresar a la posición que comienza. Realice 2 conjuntos de 12 repeticiones



Yazca en atrás con rodillas dobladas y manos detrás de cabeza. Contrate músculos abdominales para levantar hombro dejado hacia el rodilla derecho. Más bajo comenzar posición y repetir ejercicio en frente a lado. Realice 2 conjuntos de 12 repeticiones.



Yazca en atrás con rodillas doblados y pies planos en el piso. Levante lentamente la nalgas y la pausa, entonces lentamente parte inferior de la espalda abajo a la posición del comienzo. Realice 2 conjuntos de 12 repeticiones.



Yazca en atrás con rodillas doblados y pies planos en el piso. Apriete músculos abdominales para empujar parte inferior de la espalda plana en el piso, la pausa antes de regresar a la posición que comienza. Realice 2 conjuntos de 12 repeticiones

Esta distribución es prevención general de herida y enfermedad información educativa y no es el consejo médico. Si el empleado requiere atención médica, un proveedor competente de asistencia médica debe ser consultado. Aunque cada precaución haya sido aceptada la preparación de esta información, ninguna obligación es asumida para la herida, personalmente ni de otro modo resultando del uso de información contenida en esto.