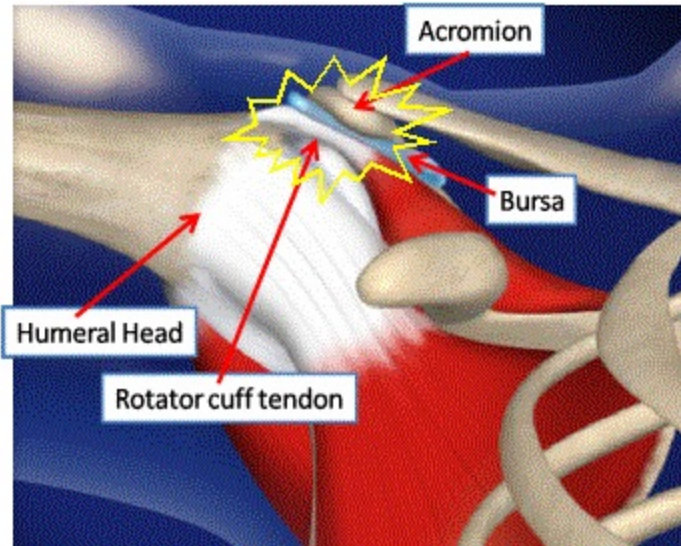


PREVENCION de HERIDA de HOMBRO

La articulación del hombro es un "pelota y enchufe" coyuntura que permite movimiento multi-direccional. Sacrifica la estabilidad para la movilidad y a causa de este está más susceptible a la herida. La mayoría de las demandas de trabajo requieren que por lo menos 90% del trabajo es hecho con los armamentos fuera en frente del cuerpo. Esto sostuvo postura puede llevar a desequilibrios de músculo con el tiempo, con la estrechez que desarrolla en los músculos y la debilidad delanteros en los músculos de atrás del hombro. Si nosotros no sabemos cómo contrarrestar estas posturas sostenidas de brazo de delantero para mantener el equilibrio bueno de hombro, la intrusión de los tendones de puño de hélice puede desarrollar como resultado. Otras causas de herida de hombro incluyen:



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.



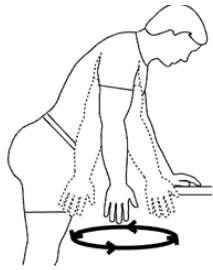
Los atletas del lugar de trabajo pueden utilizar **hielo o terapia fría** para controlar fatiga y dolencia después de actividad. La aplicación del hielo debe estar entre 15 a 20 minutos aplicados directamente en la piel del área afectada. Un dolor inicial será sentido cuando el hielo está en la piel. 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

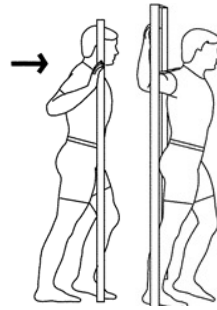


EJERCICIO de PREVENCIÓN de HERIDA de HOMBRO

ESTIRAR de HOMBRO EJERCITA: Realice 3-5 veces por día



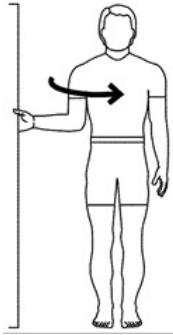
El cuerpo del apoyo que utiliza frente a mano. Suavemente columpio arma en un círculo (ambas direcciones) permitiendo la gravedad tira el brazo hacia abajo. Utilice un 1-3 peso de pesa de l. para aumentar la tirón.



Párese con manos en el marco de la puerta en el nivel de hombro. Suavemente paso delantero con atrás recto, estirando el pecho y los hombros. Tenga estirando por 20 segundos, se relaja y repite. Progresivamente movimiento entrega más alto en marco de puerta.



Agarre toalla como mostrado en la imagen. Lentamente tirón hacia arriba hasta que un estirar apacible sea sentido. Tenga tramo por 20 segundos, se relaja y repite.



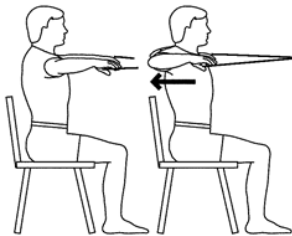
Con mano en el marco de puerta, lentamente vuelta lejos de la puerta hasta que usted se sienta un tramo apacible. Tenga por 20 segundos, se relaja y repite.



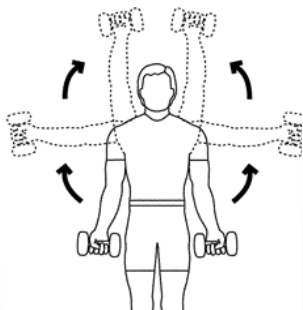
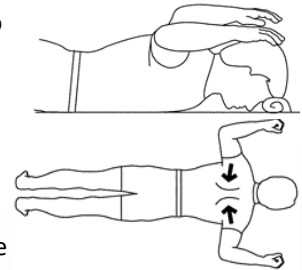
Con rollo de toalla bajo brazo como mostrado, tira suavemente un brazo a través de su cuerpo con frente a brazo hasta que un tramo templado sea sentido. Tenga tramo por 20 segundos, se relaja y repite.

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

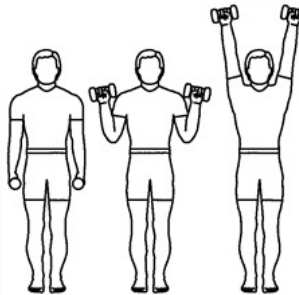
Utilice una banda de resistencia para este ejercicio. Siéntese en la silla o el soporte con una postura vertical buena con la banda asegurada delante de usted. Apriete omóplatos juntos y armamentos de tirón atrás contra la banda de resistencia. Regrese lentamente a la posición del comienzo. Realice 2 conjuntos de 12 representantes



La mentira pone boca para abajo con armamentos posicionados como mostrado. Apriete omóplatos juntos y armamentos de ascensor arriba ligeramente. Los armamentos lentamente más bajos a la posición del comienzo. Realice 2 conjuntos de 12 representantes.



Con armamentos en lados y palmas frente a delantero, pesas de aumento para tomar partido y entonces de arriba. Lentamente más bajo a la posición del comienzo. Realice 2 conjuntos de 12 representantes.

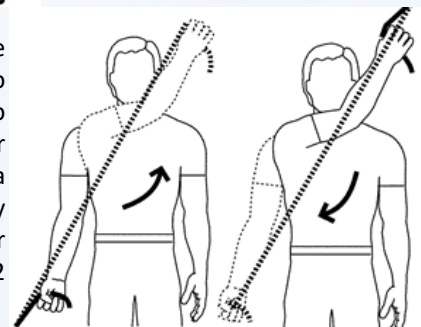


Con armamentos en lados y palmas frente a interno, levanta pesas al nivel del hombro doblando codos, y entonces empujón de arriba. Lentamente más bajo a los hombros y entonces comenzar posición. Realice 2 conjuntos de 12 representantes

Agarre pesa en una mano al apoyar cuerpo con frente a brazo, levante peso para acercarse hacia arriba el nivel de hombro. El peso lentamente más bajo a la posición del comienzo. Realice 2 conjuntos de 12 representantes.



Utilizar una banda asegurada de resistencia como imaginado. 1) brazo de Tirón hombro por encima opuesto y lentamente regreso para comenzar posición. 2) Baja en la banda diagonalmente debajo de cintura y lentamente regreso para comenzar posición. Realice 2 conjuntos de 12 representantes en cada dirección.



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.