

# PREVENCION de HERIDA de MUÑECA

Tendonitis y síndrome del túnel carpiano son desórdenes suaves comunes de inflamación de tejido de la muñeca. Cada día que utilizamos los músculos y los tendones en la muñeca y la mano para realizar varias tareas superiores de extremidad. El énfasis y el esfuerzo físicos a estos músculos y tendones pueden producir uso y fatiga microscópicos a estos tendones y músculos. Siempre que la cantidad de fatiga sea más baja que la capacidad del cuerpo para recuperar, los tejidos suaves en la muñeca se quedarán sano. Pero demasiado esfuerzo y fatiga, asociado con reparación demasiado pequeña, puede llevar a una inflamación. El síndrome del túnel carpiano es un desorden de compresión de nervio causado por inflamación de los tejidos suaves que por delante por el túnel carpiano en la muñeca.



## 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

### H<sub>2</sub>O 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.

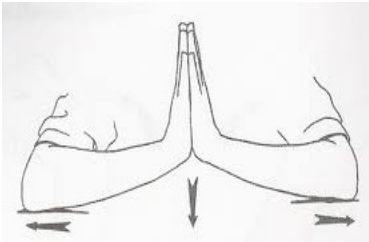


Los atletas del lugar de trabajo pueden utilizar **hielo o terapia fría** para controlar fatiga y dolencia después de actividad. La aplicación del hielo debe estar entre 15 a 20 minutos aplicados directamente en la piel del área afectada. Un dolor inicial será sentido cuando el hielo está en la piel.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



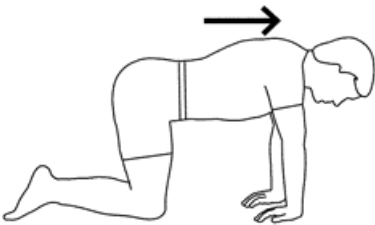
## La MUÑECA & DEDO que ESTIRA EJERCICIOS: Realice 3-5 veces por día



El asidero entrega juntos delante de su cara con codos hacia afuera. Las manos lentamente más bajas hacia abajo manteniendo los dedos apretados juntos. Debe sentirse un tramo de los dedos, en las muñecas y hasta el codo. Tenga tramo por 20 segundos, se relaja y repite.



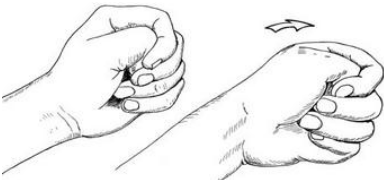
Con el brazo derecho fuera como mostrado, tira suavemente los dedos y la muñeca hacia arriba con otra mano. Debe sentirse un tramo apacible de la muñeca al codo en el lado más bajo del antebrazo. Tenga tramo por 20 segundos, se relaja y repite.



Las manos del lugar en la parte superior de piso o mesa con dedos que señalan hacia atrás hacia su cuerpo. Inclínese hacia adelante lentamente y suavemente con codos rectos, colocando peso aumentado en las muñecas para realizar el tramo. Debe sentirse un tramo apacible de la muñeca al interior del codo y el antebrazo. Tenga tramo por 20 segundos, se relaja y repite.



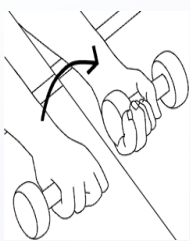
Con su contrario estabiliza todos los dedos pero el uno usted ejercita. Doble activamente (curva) y extienda (ponga derecho) el dedo en la coyuntura mediana 10 – 15 veces. Repita para cada dedo individualmente.



Deslice el pulgar a través de la palma hacia el dedo meñique, entonces envuelve los dedos alrededor del pulgar. Doble suavemente muñeca hacia abajo, debe sentirse un tramo apacible en la parte superior (tendón de extensor) del pulgar y la muñeca. Tenga el tramo por 20 segundos, se relaja y repite.

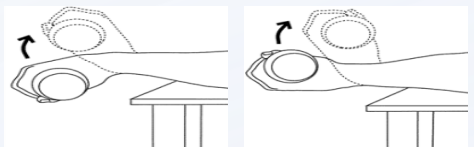
Con mano en el marco de puerta, lentamente vuelta lejos de la puerta hasta que usted se sienta un tramo apacible. Tenga por 20 segundos, se relaja y repite.

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



Agarre la banda de pesa o resistencia en una mano con palma abajo. Gire lentamente a una palma arriba posición, entonces regresa a la posición que comienza. Realice 2 conjuntos de 12 repeticiones para cada brazo.

Agarre la banda de pesa o resistencia en una mano con palma abajo. Gire lentamente a una palma arriba posición, entonces regresa a la posición que comienza. Realice 2 conjuntos de 12 repeticiones para cada brazo.



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.