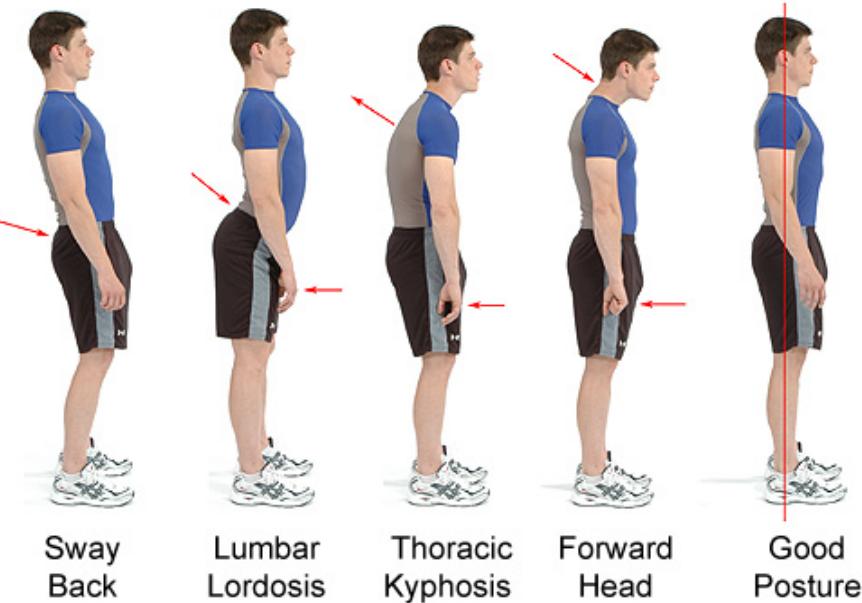


MECÁNICA CORPORAL

Mecánica corporal

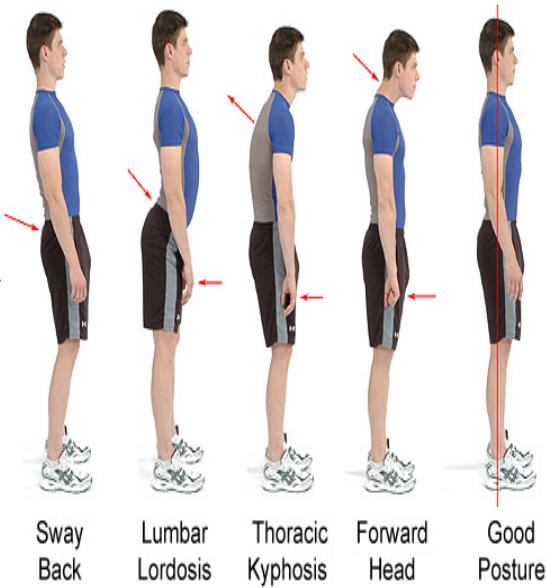
- Uso de huesos, articulaciones y músculos coordinados por el sistema nervioso de forma que se mantenga el **equilibrio y no se produzcan lesiones**.
- 3 FACTORES:
 - La postura o alineación corporal.
 - Equilibrio o estabilidad.
 - El movimiento coordinado.

Alineación corporal o postura



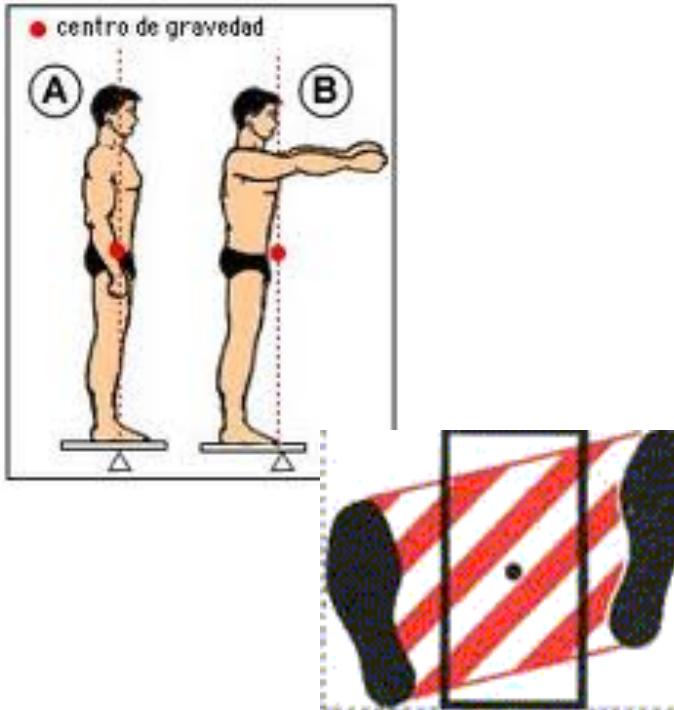
Postura correcta

- Articulaciones semiflexión.
- Columna recta.
- Hombros y caderas paralelos.
- Músculos esqueléticos se encuentran en ligera tensión o tono muscular.



Principios básicos

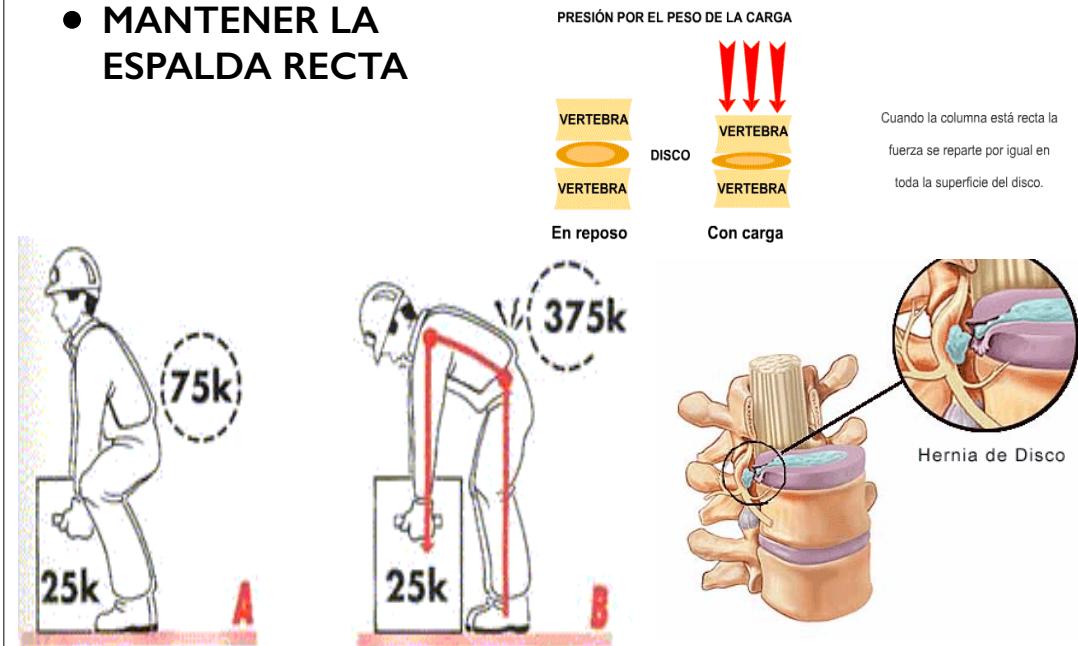
- Centro de gravedad en la 3^a vértebra lumbar.
- **Polígono de sustentación** se considera el cuerpo en equilibrio.
- Pies separados a igual distancia de los hombros.



Para aumentar el polígono de sustentación sin arquear la espalda podemos adoptar una posición en la que un pie esté más adelantado que el otro para bajar el centro de gravedad y mantener la estabilidad.

Principios básicos

- MANTENER LA ESPALDA RECTA



Máximo 30 grados de inclinación.

Principios básicos

- Flexionar las rodillas.
- Mejor base de sustentación.
- Utilización de musculatura más fuerte.



Principios básicos

- Sujetar la persona próxima al cuerpo.
 - Brazos y codos al lado del cuerpo.
 - El peso del cuerpo debe concentrarse sobre los pies.



Sostenga los objetos靠近身体的物体

adecuado mientras hace un esfuerzo.



EJEMPLOS

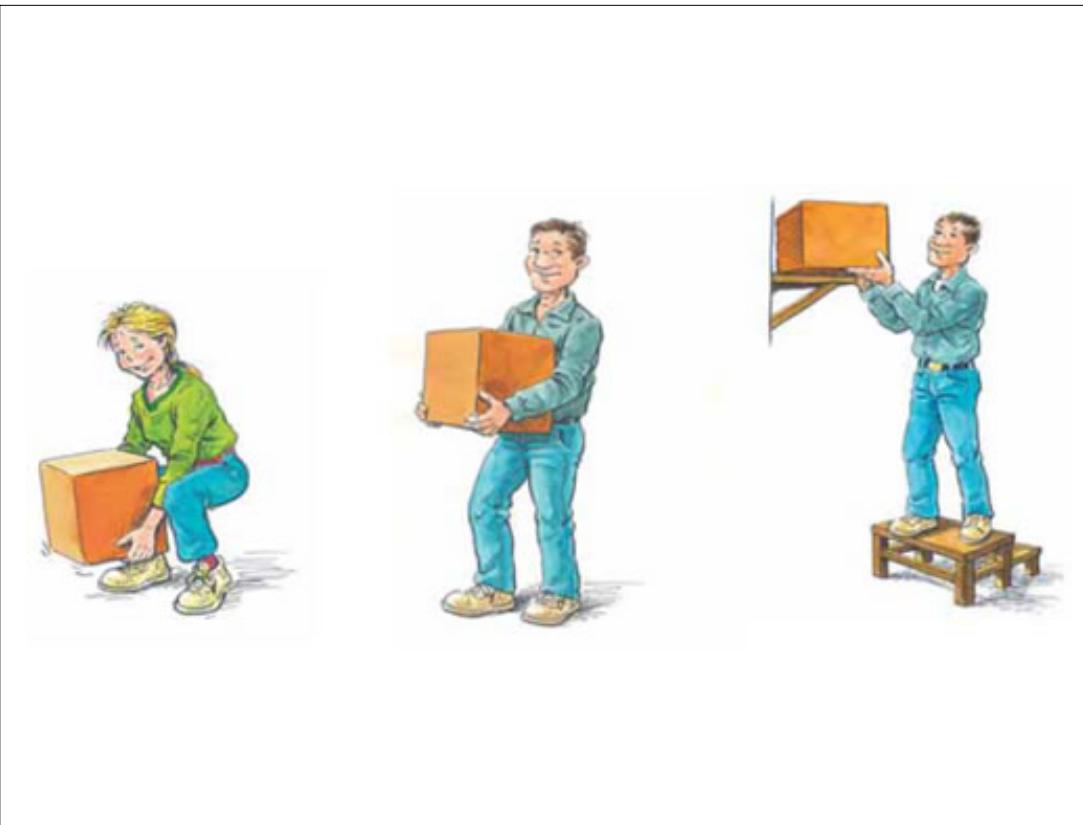


SI



NO





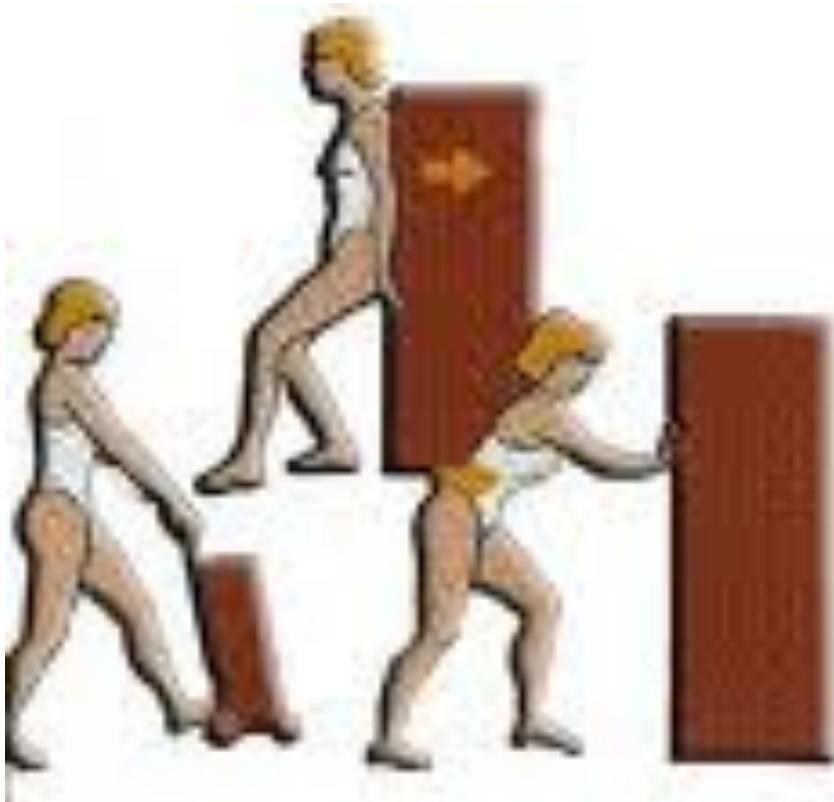
no levantar objetos por encima de los hombros.
LEVANTAR EL OBJETO CERCA DEL CUERPO.



LEVANTAR EL OBJETO CERCA DEL CUERPO PARA AUMENTAR LA ESTABILIDAD.



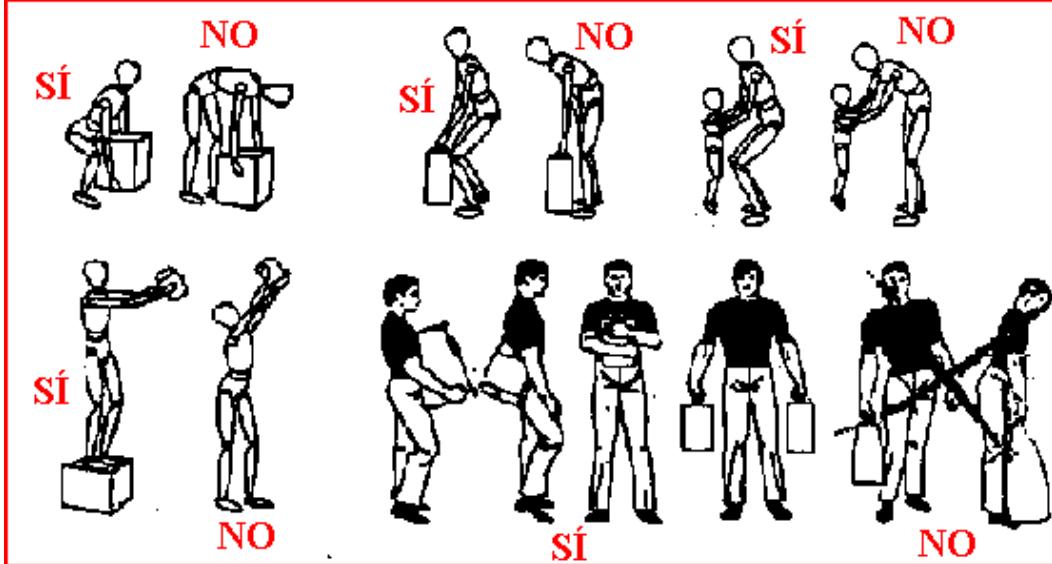
PEDIR AYUDA SI LA ACTIVIDAD SUPONE UN RIESGO PARA EL PROFESIONAL O EL USUARIO.



EMPUJAR O DESLIZAR ES MEJOR QUE ESTIRAR O LEVANTAR PORQUE REQUIERE MENOS ESFUERZO.
Reducir la fricción procurando que la superficie esté lo más lisa posible.



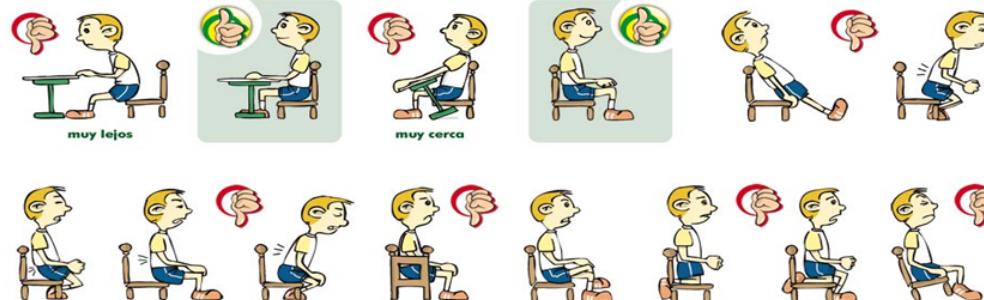
Acciones cotidianas que no realizamos bien.



SENTADOS siempre al final del asiento, con la espalda en contacto con la silla y los pies apoyados en el suelo

Sentado en CLASE

La posición correcta: espalda apoyada, sentado atrás y pies en apoyo completo.

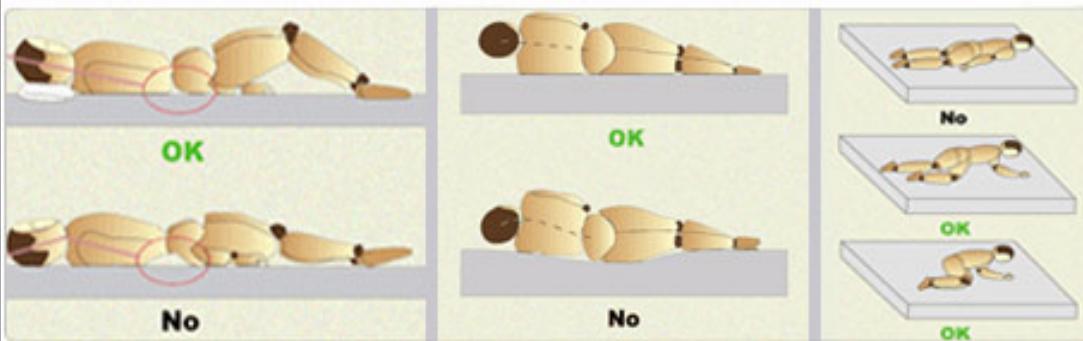


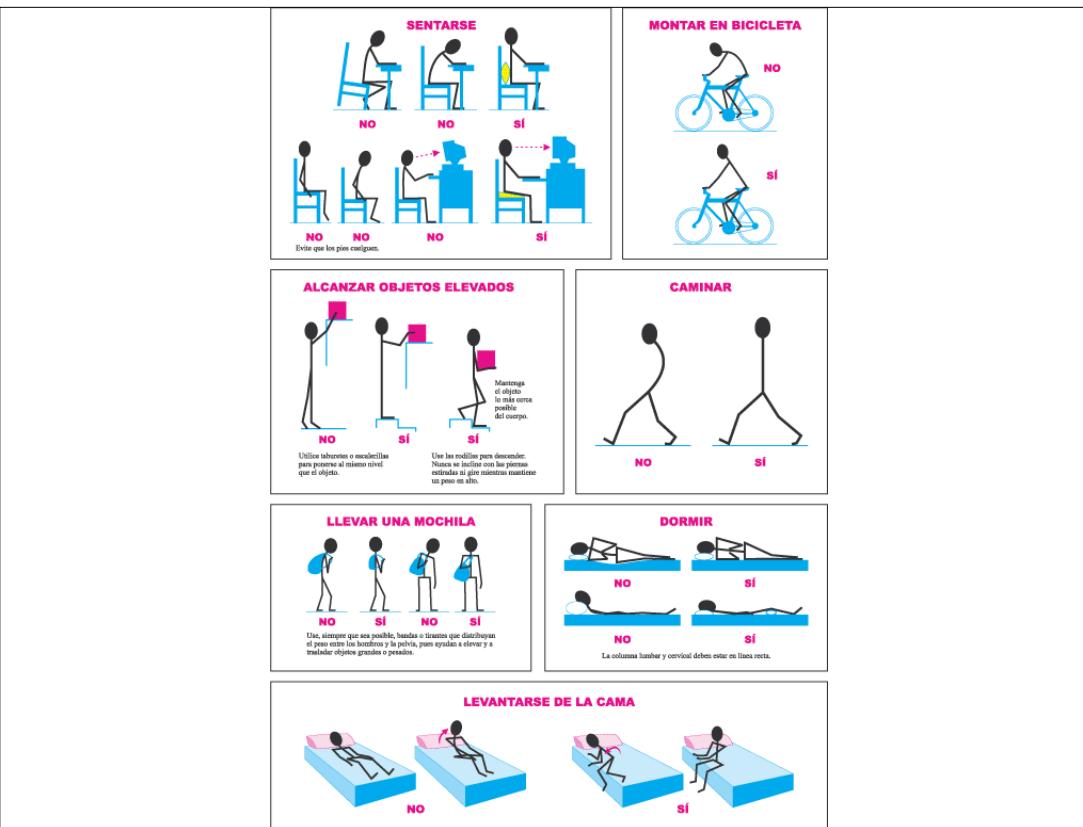
Transporte de Material Escolar

Se recomienda no llevar mas del 10% del peso corporal.



La mochila nunca debe superar el 10% del peso corporal, siempre debe llevarse sobre los 2 hombros y lo más alta posible.







TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS.

CUIDA TU HIGIENE POSTURAL PARA PREVENIR ACCIDENTES LABORELES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES.