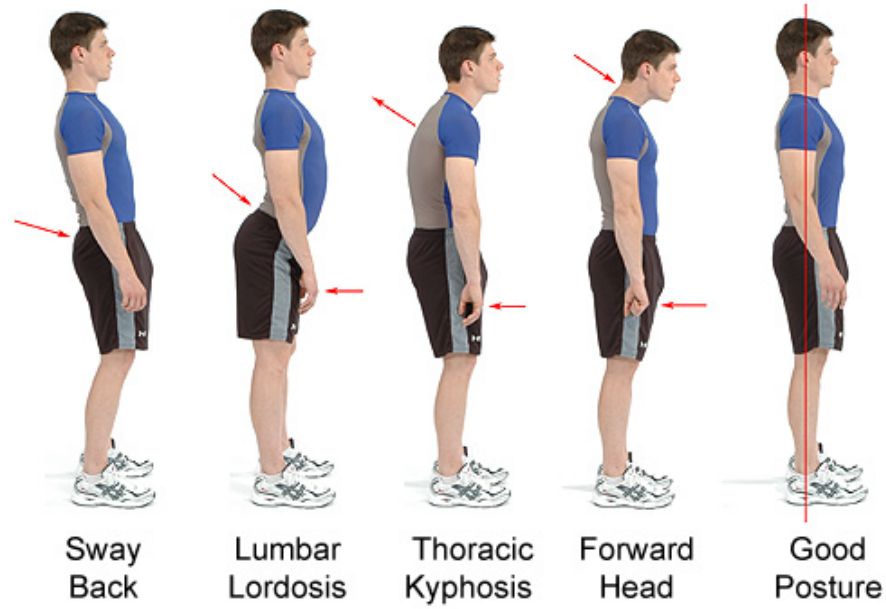


MECÁNICA CORPORAL

Mecánica corporal

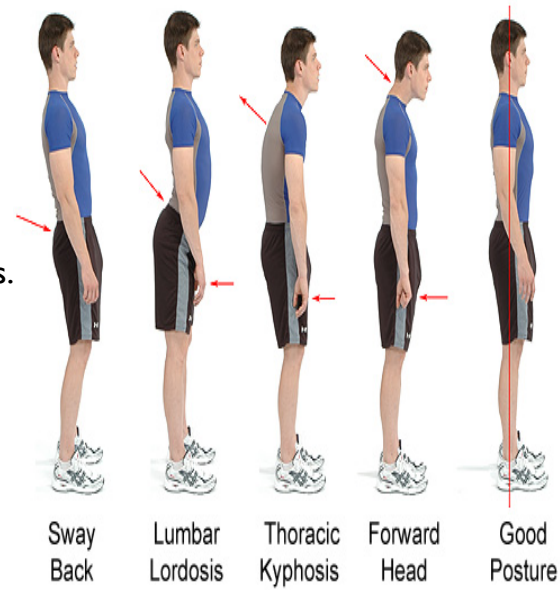
- Uso de huesos, articulaciones y músculos coordinados por el sistema nervioso de forma que se mantenga el **equilibrio y no se produzcan lesiones.**
- 3 FACTORES:
 - La postura o alineación corporal.
 - Equilibrio o estabilidad.
 - El movimiento coordinado.

Alineación corporal o postura



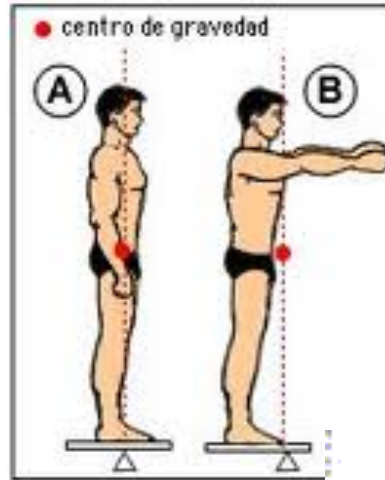
Postura correcta

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

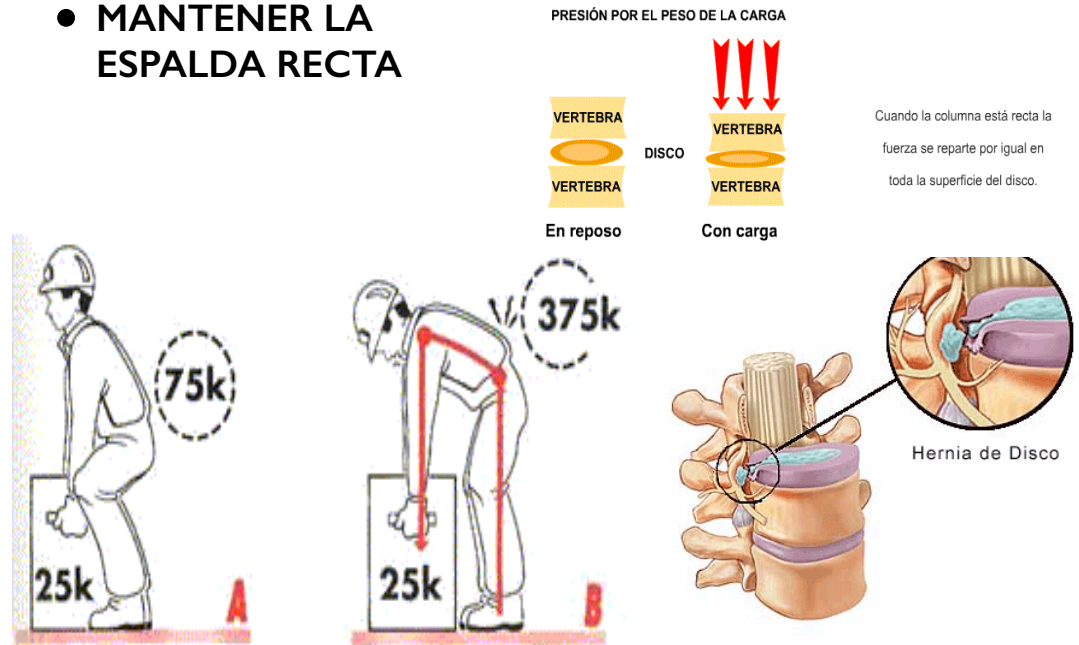


Para aumentar el polígono de sustentación sin arquear la espalda podemos adoptar una posición en la que un pie esté más adelantado que el otro para bajar el centro de gravedad y mantener la estabilidad.

Principios básicos

Funcionamiento de la columna vertebral:
Trabajo del disco

- **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.

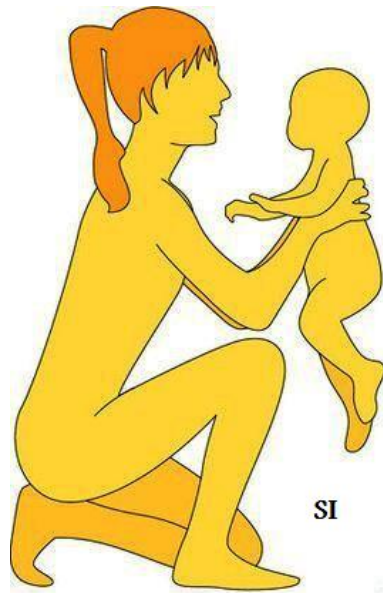


Sostenga los brazos pegados cerca del cuerpo

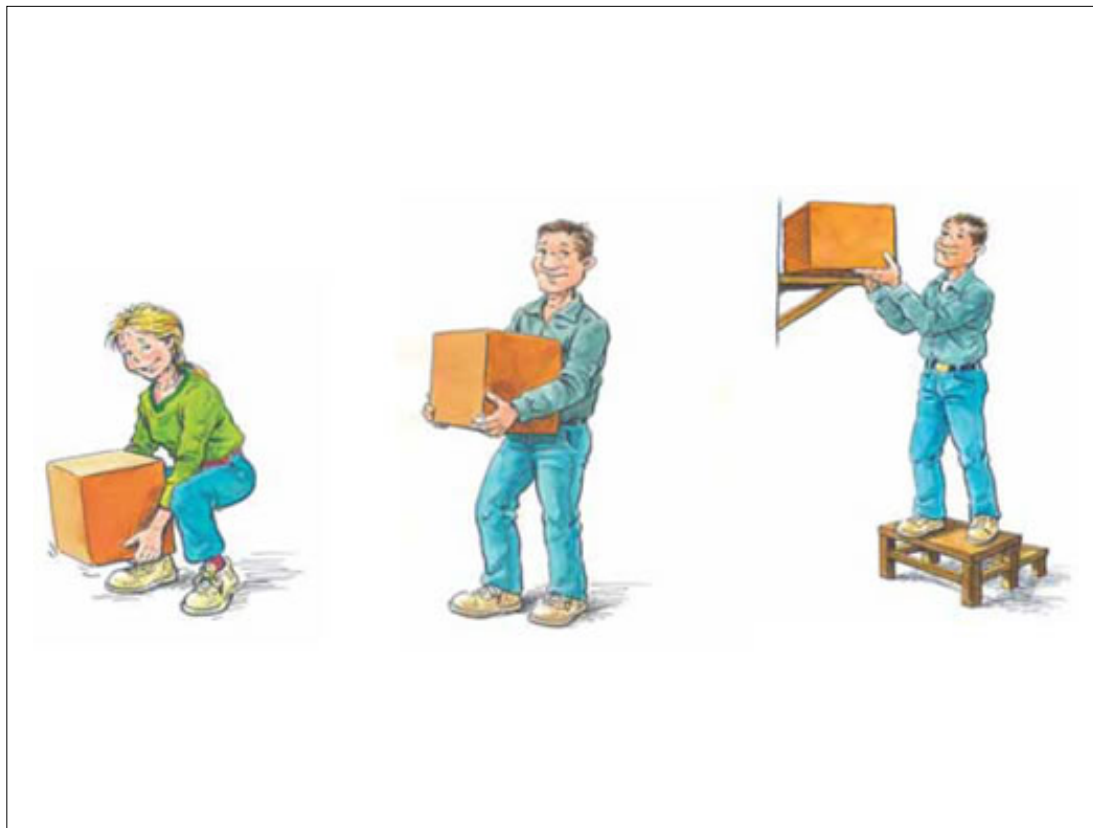
adecuado mientras hace un esfuerzo.



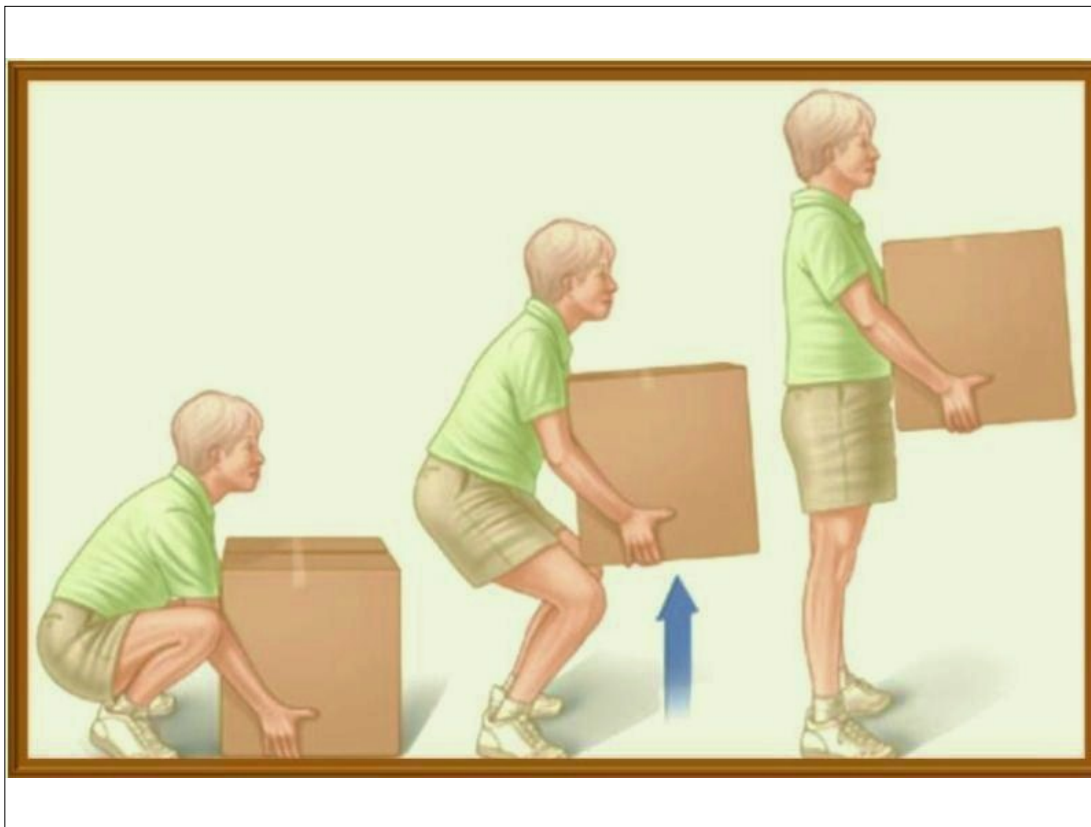
EJEMPLOS







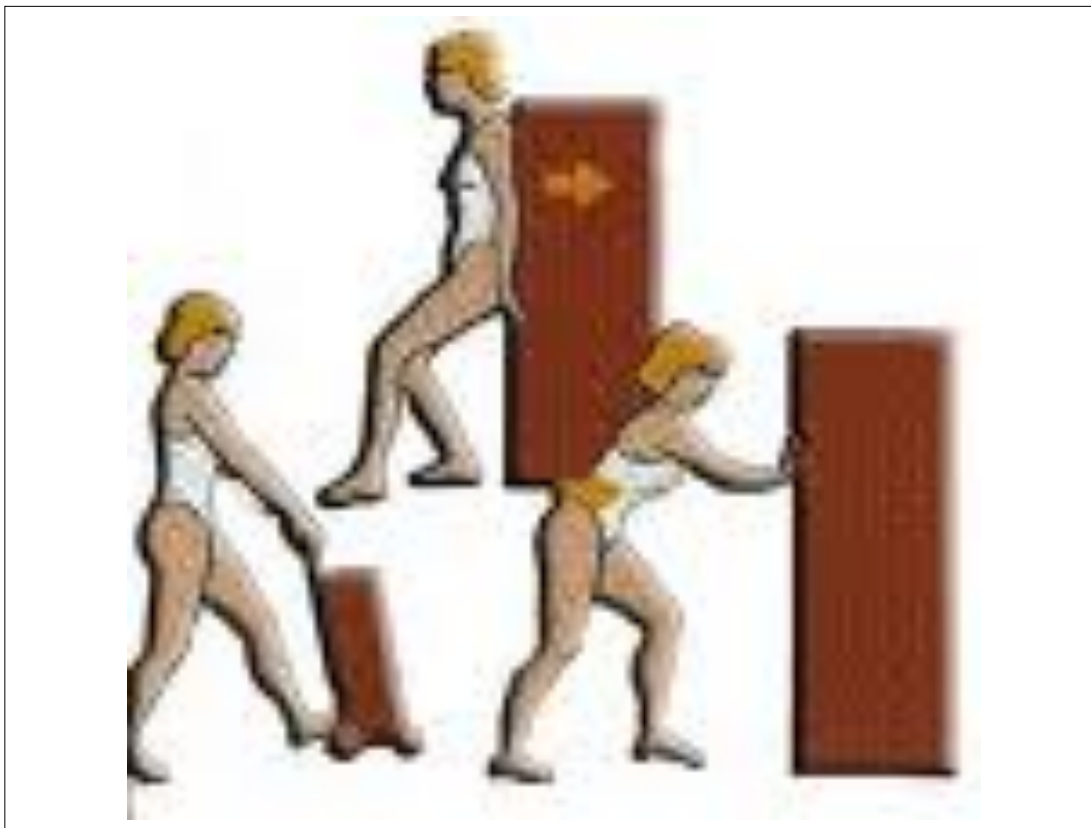
no levantar objetos por encima de los hombros.
LEVANTAR EL OBJETO CERCA DEL CUERPO.



LEVANTAR EL OBJETO CERCA DEL CUERPO PARA AUMENTAR LA ESTABILIDAD.



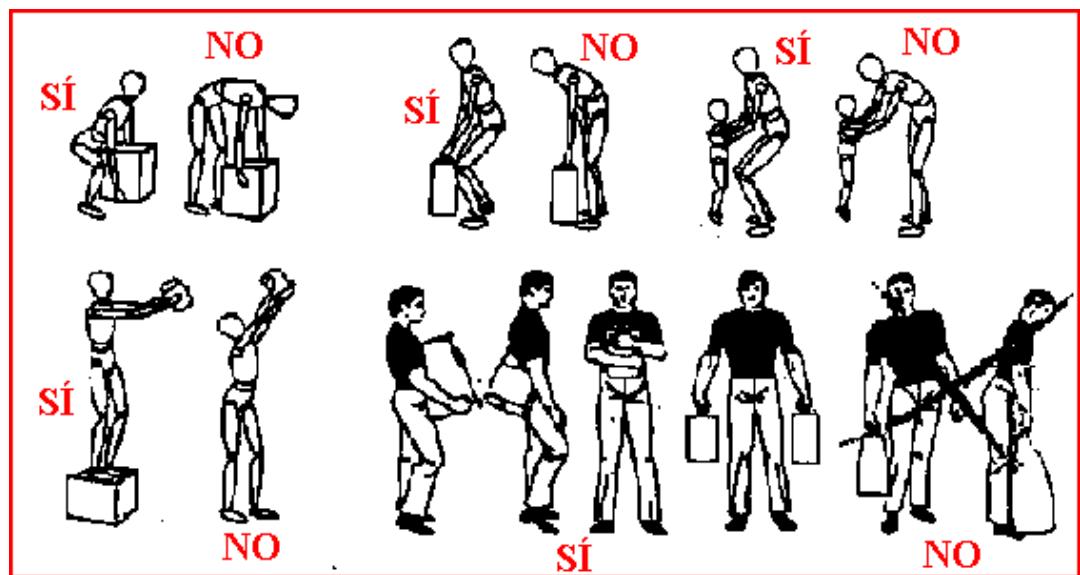
PEDIR AYUDA SI LA ACTIVIDAD SUPONE UN RIESGO PARA EL PROFESIONAL O EL USUARIO.



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.



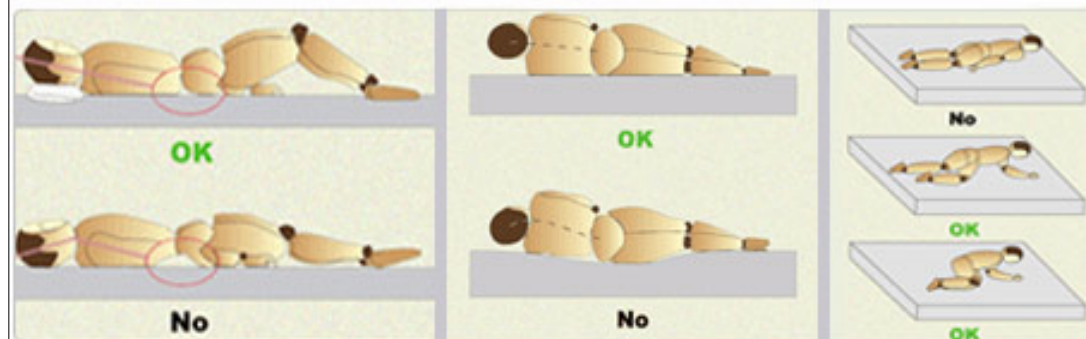
Transporte de Material Escolar


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




Cuando lleses el carrito, no olvides **cambiar de mano** de vez en cuando.

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







NO




NO




SI




NO



NO




NO




SI


Evite que los pies cuelguen.




NO




SI



NO



SI




SI


Utilice taburetes o escaleras para ponerse al mismo nivel que el objeto.

Mantenga el objeto lo más cerca posible del cuerpo.


Use las rodillas para descender. Nunca se incline con las piernas estiradas ni que nuestros cuartos se pongan en alto.




NO




SI




NO



SI




NO




SI


Use, siempre que sea posible, bandos o tirantes que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis, para ayudar a elevar y a trasladar objetos grandes o pesados.




NO



SI




NO




SI


La columna lumbar y cervical deben estar en líneas rectas.



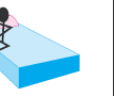
NO



SI




NO




SI


SENTARSE




NO




NO




SI




NO



NO




NO




SI

Evite que los pies cuelguen.

MONTAR EN BICICLETA




NO




SI


ALCANZAR OBJETOS ELEVADOS



NO



SI




SI

Utilice taburetes o escaleras para ponerse al mismo nivel que el objeto.


Mantenga el objeto lo más cerca posible del cuerpo.

Use las rodillas para descender. Nunca se incline con las piernas estiradas ni que nuestros cuartos se pongan en alto.

CAMINAR




NO




SI


LLEVAR UNA MOCHILA




NO



SI




NO




SI

Use, siempre que sea posible, bandos o tirantes que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis, para ayudar a elevar y a trasladar objetos grandes o pesados.


DORMIR




NO



SI




NO




SI

La columna lumbar y cervical deben estar en líneas rectas.


LEVANTARSE DE LA CAMA



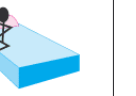
NO



SI



NO



SI



TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS.
CUIDA TU HIGIENE POSTURAL PARA PREVENIR ACCIDENTES LABORELES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES.