

# BALDWIN EHS CONSULTANTS

## TOOL BOX TALKS

### LEVANTAMIENTO DE FLEXIÓN, RE TORCIDO y ALCANZAR

Lesiones en la espalda puede ser sostenida por levantar objetos más livianos de peso al doblarse, torcerse, o se trata de alcanzar. Aunque muchos contratistas de techado completar estas tareas de rutina, sin perjuicio, si inapropiado agacharse, levantar, girar, o se trata de alcanzar, puede ser más susceptibles a las lesiones de espalda.



Afortunadamente muchas de estas lesiones se pueden evitar fácilmente. Doblar la cintura causa tensión excesiva en los músculos que sostienen la espalda. Cuando estos músculos están fatigados o fuera de forma, su capacidad para apoyar adecuadamente la espalda se disminuye. El resultado puede producir espasmos en la espalda o puede llevar a una lesión en la espalda.



Torsión produce un estrés excesivo en la parte posterior mediante la colocación de la columna vertebral de la alineación y por lo general ocurre cuando se tiene prisa o están trabajando en un área estrecha. La acción de torsión hace que la lesión en la espalda más vulnerables a, pero no siempre resulta en una lesión. Muchas lesiones se pueden evitar manteniendo los elementos que se levantaron frente a usted o al proporcionar espacio de trabajo suficiente.

Llegar al tratar de levantar también aumenta la probabilidad de lesión en la espalda. Los objetos que están más lejos de la presión corporal mayor a cabo en la espalda. Por ejemplo, cuando sostiene un libro con los brazos extendidos que los músculos se fatigan fácilmente, sin embargo, si el mismo libro se mantiene más cerca del cuerpo, los músculos son más difíciles de fatiga. Este mismo concepto es válido cuando la elevación y empuje.

A menudo no es el objeto que fue levantada que causó la lesión, pero la forma en que el trabajador levanta el objeto. Por lo tanto, si el área de trabajo está configurado de modo que las actividades generales de elevación se puede completar sin la necesidad de doblar excesivamente, torcer, o llegar, muchas de las lesiones relacionadas con el levantamiento se pueden prevenir.

Configuración del sitio de trabajo para reducir al mínimo la exposición de elevación debe ser un ejercicio diario. El uso de equipo de manejo de materiales (cuando sea posible) es la mejor manera de reducir al mínimo la fatiga que puede experimentar a partir de elevación.

Si bien hay varias maneras de levantar materiales en un lugar de trabajo, sólo tú puedes poner en práctica el mejor método. Tómese un momento cada día para evaluar la mejor manera de establecer su lugar de trabajo y considerar métodos alternativos para reducir cualquier tensión en su espalda.

