

Back Injuries - Get Your Workers Back in Control

Jokes about nagging back pain get standup comedians a lot of laughs, but back strains and sprains are not at all funny, nor should they be an unavoidable curse to anyone.

Back injuries suffered in California's workplaces last year ran up a bill of millions of dollars. Those disabling back injuries were no laughing matter for the workers who lost time from work or from their personal activities. The sad truth is that most of the pain and lost time could have been prevented if workers had been more aware of how their backs function and how to safely lift bulky or heavy loads.

The back is a network of fragile ligaments, discs, and muscles which can easily be thrown out of order. The back's complex design breaks down when it is forced to perform activities it was not designed to do.

One sure way to risk injuring the back is to lift heavy or bulky loads improperly or unassisted. The unsupported back cannot operate like a derrick or a crane boom. Lifting with the back twisted or bent just begs for a pulled muscle or ruptured disc. The back can be damaged quickly but can take a long time to heal. So workers should be encouraged to do their lifting with good sense and a little extra help from a co-worker or mechanical aid.

Workers should learn to squat over the item to be lifted, and face it squarely. In this position, the back gets added lifting strength and power from the legs and arms. Teach workers to tilt the item on edge with its long axis straight up so the center of the weight is as high as possible above the ground. Next, the worker should move up close to the item, because the backbone must act as a supporting column, and it takes the least strain close in. In this position, the worker is ready to lift. Still squatting, the feet should be set with legs pointed right at the load, with the back straightened, the worker may then grasp the load with both arms and slowly stand up with it.

A good way to help workers learn the right from the wrong way to lift, is to have them practice lifting correctly a few times. They will notice that the correct way to lift is the easiest way to lift the load, with the least strain and awkwardness. To lift the wrong way will, over time, cause injury and pain and then no one will be laughing.

Mantenga bajo control la espalda de los trabajadores

Las bromas acerca de los persistentes dolores de espalda proporcionan a los cómicos de micrófono una fuente de innumerables carcajadas, pero los esguinces y distensiones de la espalda no tienen nada de cómico, ni deben constituir un padecimiento inevitable para ninguna persona.

En California, el año pasado las lesiones de la espalda sufridas en los sitios de trabajo representaron millones de dólares, una cantidad de dinero que no tiene nada de cómico. Ni tampoco lo tienen esas incapacitantes lesiones de la espalda para los trabajadores, quienes perdieron tiempo de trabajo o tiempo para sus actividades personales. La triste verdad es que la mayoría del dolor y el tiempo perdido pudo haberse prevenido si los trabajadores hubieran estado más conscientes de la forma en que funciona la espalda y de cómo levantar sin peligro cargas pesadas o voluminosas.

La espalda está formada por una red de frágiles ligamentos, discos y músculos que pueden lesionarse muy fácilmente. El complejo diseño de la espalda se lesiona cuando se le fuerza a realizar actividades para las que no ha sido diseñado.

Una forma en que con toda seguridad se expone a una lesión de la espalda consiste en levantar cargas pesadas o voluminosas de manera inadecuada o sin asistencia. La espalda, sin soporte, no puede trabajar como una grúa o brazo de izamiento. Al levantar algo con la espalda torcida o doblada, se expone a un desgarramiento muscular o a una hernia discal. La espalda puede lesionarse rápidamente, pero demora mucho tiempo en sanarse. Por esto, debe estimularse a los trabajadores para que al levantar objetos lo hagan con sentido común y con la ayuda de un compañero de trabajo o de un dispositivo mecánico.

Los trabajadores deben aprender a ponerse completamente de frente y en cuclillas sobre el objeto que van a levantar. En esta posición, la espalda aprovecha la fuerza y resistencia adicionales de las piernas y los brazos. Enseñe a los trabajadores a inclinar el objeto sobre el borde con su eje más largo hacia arriba, de manera que el centro de gravedad se ubique lo más arriba posible sobre el suelo. A continuación, el trabajador debe colocarse cerca del objeto para hacer que la columna vertebral se comporte como una columna de apoyo y exija así el menor esfuerzo. En esta posición, el trabajador estará listo para levantar el objeto. Desde la posición en cuclillas, con los pies colocados de manera que las piernas apunten directamente hacia la carga, y con espalda derecha, el trabajador puede entonces sujetar la carga con ambos brazos y ponerse de pie lentamente.

Un buen método de aprendizaje consiste en hacer que los trabajadores practiquen varias veces la forma correcta de levantar un objeto. Al hacerlo notarán que es la forma más fácil de levantarlo, ya que requiere el menor esfuerzo e incomodidad. Cuando los trabajadores se acostumbran a cargar objetos de manera incorrecta, con el tiempo sufren lesiones y dolores, y ninguno sentirá deseos de reír.