

## Preventing Strains and Sprains

Lifting, pushing, and overreaching are common causes of strains and sprains. Any job that requires you to sit or stand bent in an awkward position for long periods of time can cause excess stress and strain on muscles. Most strains and sprains affect the back, arms, and shoulders. However, there are some very simple things you can do to prevent or minimize body strains and sprains.

Many strains and sprains occur because of poor material handling. Workers lift things that weigh too much or they lift incorrectly. Lift correctly by bending your knees, not your back. Carry loads close to your body. Injuries can occur when workers try to pull or lift a heavy or awkward object without help or lift an object while twisting from the waist. When carrying a load, avoid bending or lifting upward unnecessarily. Keep as much of the load as you can at waist level.

Get help with heavy loads. Don't try to move or lift an object you can't handle. Instead of lifting a 75-pound load, break it down into smaller parts. If you can't break it down, get help from a mechanical device or lift it with another worker. Make sure moving equipment works properly or it will cause you to strain unnecessarily just trying to get it to work. If the wheels on a cart are not aligned, you could strain your arms, shoulders, and back trying to move it.

Change your working positions frequently. Chronic strain due to an unchanging work position can weaken your back, arms, and shoulders. Adjust working heights to prevent slumping or excessive reaching. A vicious cycle develops when chronic strain continues; muscles become less able to withstand strenuous activity and grow more prone to injury of all kinds. Stretch during the day to increase your flexibility. Take body relaxation breaks by letting your shoulders and neck muscles go limp; swivel your head or arms or flex your hands and fingers.

Take care of your whole body with exercise, proper posture, a sensible diet and adequate rest. If your muscles or ligaments have weakened over time from lack of exercise or age, you are more apt to get a strain or sprain than if you are physically fit.

## **Cómo Evitar Torceduras y Esfuerzos Excesivos**

Levantar o empujar objetos pesados o tratar de alcanzar demasiado lejos son causas comunes de torceduras y lesiones musculares. Cualquier tarea que requiera sentarse o estar de pie con la cintura doblada en una posición incómoda por períodos de tiempo largos puede ocasionar tensión y esfuerzos excesivos en los músculos. La mayoría de las torceduras afectan la espalda, los brazos y los hombros. Sin embargo, hay cosas muy sencillas que pueden hacerse para evitar o minimizar torceduras y lesiones musculares.

Muchas torceduras y lesiones musculares ocurren por el mal manejo de objetos. Los trabajadores levantan cosas que pesan demasiado o las levantan en forma incorrecta. La manera correcta de levantar un objeto pesado es doblando las rodillas, no la espalda. Los objetos pesados se deben llevar cerca del cuerpo. Pueden ocurrir lesiones cuando un trabajador trata de levantar un objeto pesado o incómodo de manejar sin pedir ayuda, o levantar un objeto pesado mientras tuerce la cintura. Cuando lleve una carga pesada, evite doblarse hacia adelante o levantar hacia arriba innecesariamente. Mantenga lo más que pueda de la carga al nivel de la cintura.

Busque ayuda para levantar objetos pesados. No trate de mover o levantar un objeto si es demasiado pesado para usted solo. En lugar de levantar una carga de 75 libras, divídala en cargas más pequeñas. Si no puede dividirla, use un dispositivo mecánico o levántela con la ayuda de otra persona. Asegúrese de que los equipos para mover cargas pesadas funcionen correctamente, de otra manera usted puede esforzarse de más simplemente tratando de hacerlos funcionar. Si las ruedas de una carretilla no están alineadas producirán exceso de esfuerzo en los brazos, hombros y espalda cuando trate de moverla.

Cambie su posición de trabajo con frecuencia. Los esfuerzos crónicos debidos a una posición de trabajo inalterada pueden lastimarle la espalda, los brazos o los hombros. Ajuste las alturas del trabajo para evitar tener que doblarse hacia adelante o alcanzar demasiado lejos. Cuando un esfuerzo crónico continúa, se crea un círculo vicioso; los músculos pierden su habilidad de tolerar actividades extenuantes y se vuelven más propensos a lesiones de todo tipo. Estírese durante el día para aumentar la flexibilidad de sus músculos. Tome tiempo para descansar dejando que los músculos de los hombros y del cuello se relajen; gire la cabeza o los brazos o flexione las manos y los dedos.

Cuide todo su cuerpo con ejercicios, buena postura, buena dieta y descanso adecuado. Si sus músculos o ligamentos se han debilitado con el tiempo por falta de ejercicio o edad avanzada, usted tendrá más probabilidades de sufrir una torcedura, que si se encuentra en buenas condiciones físicas.