



Nombre de alumno: Brallan López
Solorzano

Nombre del profesor: María Del Carmen
Lopez Silba

Nombre del trabajo: Resumen

Materia: Fundamentos de Enfermería

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de julio del 2022.

Activity #1

La mecánica corporal estudia al cuerpo humano para equilibrar sus movimientos y posiciones

NOEMAS RELATIVAS A LA MECÁNICA CORPORAL

NOEMA 1: Tener conocimiento sobre el aparato musculoesquelético

NOEMA 2: Conocer posiciones del personal y movimientos coordinados

NOEMA 3: Ofrecer un ambiente terapéutico

NOEMA 4: Explicar al paciente la posición que debe adquirir

NOEMA 5: Explorar al paciente

El conocimiento y la adecuada aplicación de la mecánica corporal son un buen mantenimiento preventivo de la salud corporal, así como contribuye a disminuir el riesgo de trastornos musculoesqueléticos, reduce la cantidad de energía necesaria para moverse y mantener el equilibrio

Esta conformada por 3 elementos: la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado del cuerpo

Postura: Mantener el cuerpo alineado y en equilibrio

Cuidando la postura cuidamos nuestro cuerpo en especial los músculos y tendones.

Como se realiza una buena mecánica corporal

> Los pies deben de estar separados, con un pie ligeramente enfrente del otro.

> Mantener la espalda recta

> Doble sus caderas y rodillas

> No se doble lo cintura

> Levante el objeto usando sus músculos del brazo y Pierna.

Las partes del cuerpo se alinean y se elevan de manera que los hombros, caderas y pies estén en una línea vertical.