



Súper nota

Nombre del Alumno: Ricardo Oliver López Velazco

Nombre del tema: Mecánica Corporal

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Fundamentos de enfermería

Nombre del profesor: Lic. Alfonso

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre

MECANICA CORPORAL



Elementos básicos

- Alineación corporal (postura)
"cuando el cuerpo está bien alineado, se mantiene el equilibrio sin tensiones innecesarias en articulaciones, músculos tendones o ligamentos"

- Equilibrio (estabilidad) "es el resultado de una alineación adecuada"
- Movimiento corporal coordinado "implica el funcionamiento integrado de los sistemas músculos esquelético y nervioso, así como la movilidad articular"



BENEFICIOS DE UNA ADECUADA MECANICA CORPORAL

- ✓ Previene lesiones esqueléticas y fatiga muscular.
- ✓ Prevención de riesgos y accidentes para el paciente y el trabajador.



Utilizar. Preferentemente. Los músculos mayores (de los muslos y piernas). En lugar de los menores (espalda). Y el mayor número posible de ellos (los dos miembros superiores en lugar de uno sólo etc.).

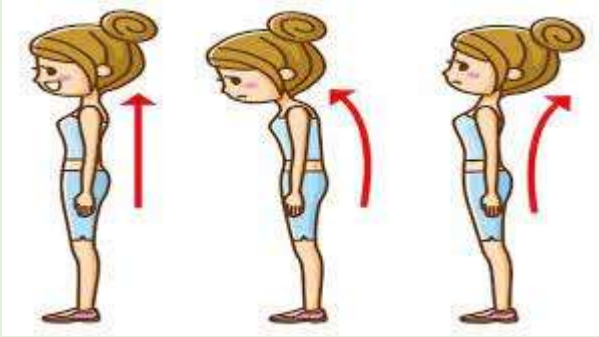
Ya que los grandes músculos se fatigan menos rápidamente que los pequeños.

La mecánica corporal comprende las normas fundamentales que deben respetarse al realizar la movilización o transporte de un peso, es el uso adecuado de nuestro cuerpo cuando trabajamos o cuando realizamos actividades de la vida diaria.



Con una buena mecánica corporal podemos prevenir lesiones o fatigas.

La mecánica corporal está formada por 3 elementos: la postura, el equilibrio y el movimiento coordinado del cuerpo.



La postura significa tener el cuerpo bien alineado y en equilibrio. Cuidando la postura cuidamos nuestro cuerpo en especial los músculos y los tendones.

El movimiento coordinado del cuerpo significa integrar los sistemas músculo esquelético y nervioso, así como la movilidad articular de nuestro cuerpo.



El equilibrio se consigue cuando nuestro cuerpo está estable. Es importante que conozcamos las diferentes posiciones anatómicas para colocar a los pacientes según sus necesidades.