



UDS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Naomi Guadalupe. Velazco Roblero.

Nombre del tema: Mecánica Corporal

Parcial: I

Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermedad.

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: I er.

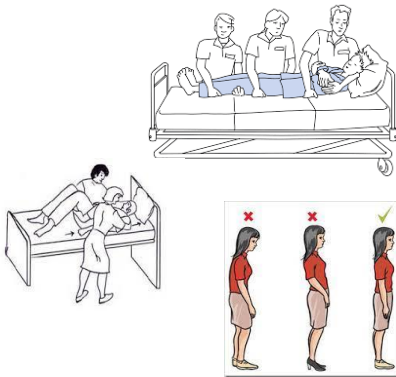
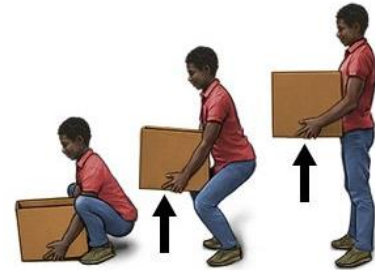


Estudia el equilibrio y movimiento de los cuerpos.

Mecánica Corporal.

Elementos básicos:

- Alineamiento corporal (postura)
- Equilibrio (estabilidad)
- Movimiento corporal coordinado.



- Espalda recta
- Piernas flexionadas
- Presas consistentes
- Pies separados
- Contrapeso del cuerpo
- Utilización de apoyo

Principios de mecánica corporal

Objetivos

- Disminuir el gasto de energía muscular
- Mantener una actitud funcional
- Prevenir complicaciones musculoesqueléticas

