



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA

ERIKA MATEO ALTUNAR

CUATRIMESTRE: 1^o GRUPO: "B"

MATERIA

FUNDAMENTO DE ENFERMERIA

TRABAJO

SUPER NOTA

PROFESOR

LIC. ALFONSO VELAZQUEZ RAMIREZ

CARRERA: LIC. EN ENFERMERIA

3 A 18 DE OCTUBRE DE 2022

MECANICA CORPORAL

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

La mecánica automotriz corporal se encarga de estudiar el equilibrio y movimiento de los cuerpos aplicado a los seres humanos y se conceptualiza como la disciplina que trata del funcionamiento correcto y armónico del aparato músculo-esquelético en coordinación con el sistema nervioso.

POSTURAS CORRECTAS AL ESTAR DE PIE

- ✓ Mantener sus pies planos sobre el piso y separados de 30 centímetros el uno al otro
- ✓ Mantener su espalda recta
- ✓ Mantener sus brazos a los lados del cuerpo.
- ✓ Aprieta los músculos de su abdomen.

CONCEPTOS BASICOS DE LA MECANICA CORPORAL

- Mecánica corporal- es la forma en que movemos nuestro cuerpo durante nuestras actividades diarias.
- Postura- es la posición correcta que representa un buen hábito que constituye el bienestar del individuo.
- Equilibrio- es la posición firme y estable la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo ya sea en reposo o en movimiento.
 - Alineación – la alineación favorece un equilibrio óptimo y una función corporal máxima en cualquier posición adoptada.

LOS TRES ELEMENTOS BASICOS

- Alineación corporal (postura)
- Equilibrio (estabilidad)
- Movimiento corporal coordinado



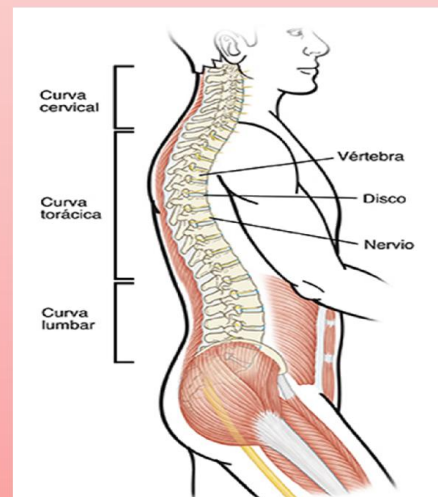
PREVENIR

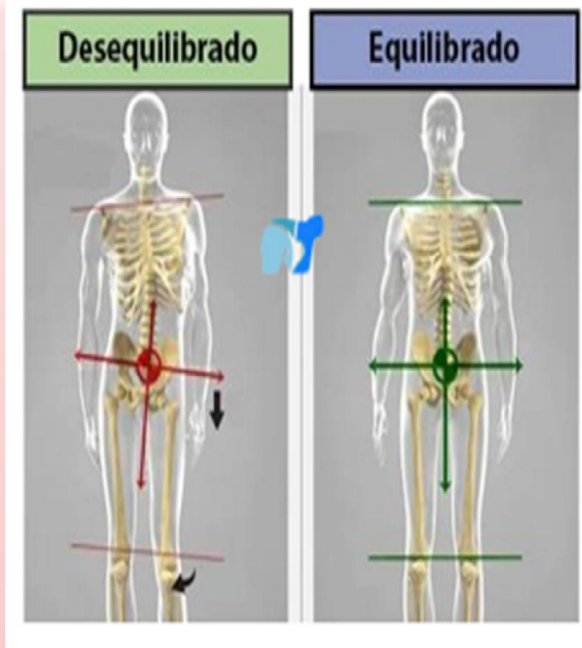


- Disminuir el gasto de energía muscular
- Mantener una actitud funcional y nerviosa
- Prevenir complicaciones musculo esquelético.

FACTORES FISICOS DE RIESGO PARA LESIONES DE ESPALDA

- ✓ Diferencia hombre y mujer.
- ✓ Mala higiene postural, tanto estatico como dinamico
- ✓ Movimientos forzados de espalda con o sin carga





La mecánica corporal es el uso coordinado de diferentes partes del cuerpo para producir movimientos y mantener equilibrio entre las fuerzas interiores y exteriores.

Las fuerzas interiores son los motores del cuerpo, las contracciones musculares, que son el resultado de la interacción de los sistemas musculares, esquelético y nervioso.

La espalda es una red frágil de ligamentos, discos y músculos que puedan lastimarse con facilidad.

El disco complejo de la espalda deja de funcionar correctamente cuando se le fuerza a ejecutar actividades para las cuales no han sido diseñadas.

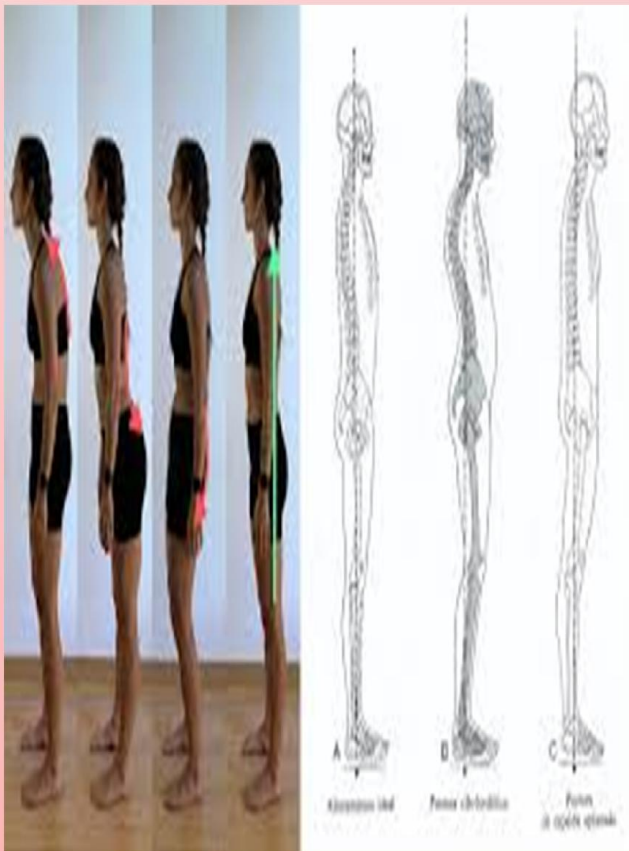
Levantar objetos pesados con la espalda doblada es una forma fácil de estirarse un músculo o romperse un disco de la columna vertebral. Una manera sin falla de lastimarse la espalda es levantar un objeto pesado o voluminoso incorrectamente sin ayuda.

PARA LEVANTAR Y CARGAR COSAS ADECUADAMENTE

- Adopte la posición encorvada en forma directa frente al objeto, fin de reducir al mínimo la flexión dorsal y evitar que la columna vertebral gire al levantarlo.
- Agarre el objeto y contraiga los músculos abdominales.
- Enderece extendiendo las rodillas, con ayuda de los músculos de pierna y cadera.
- Siempre mantenga derecha la espalda para conservar un centro de gravedad fijo.
- Cargue el objeto acercándose a la altura de la cintura cerca del centro de gravedad, para evitar distender excesivamente los músculos de la espalda.

LOS PRINCIPIOS DE LA MECANICA CORPORAL

- ✓ Apreciar la movilidad de los miembros sanos.
- ✓ Utilizar los músculos mayores, en lugar de los menores.
- ✓ Al estar de pie, poner un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición, apoyar un pie en alguna superficie más elevado que el suelo.
- ✓ Cuanta más base de sustentación tenga el sujeto, mayor estabilidad corporal tendrá.
- ✓ Si se puede estar en movimiento ejercitar las extremidades inferiores.
- ✓ Caminar con la cabeza y el tórax bien erguido y con buena postura.
- ✓ Al levantar un objeto pesado del suelo, doblar las rodillas, NO la espalda, y tener un apoyo de pies firme, mantener el objeto junto al cuerpo.
- ✓ La postura adecuada de pie.

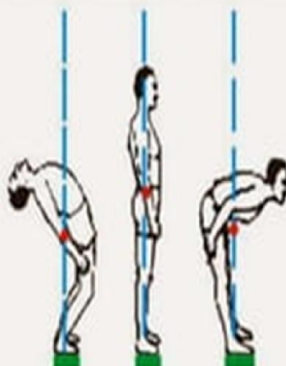


3 Elementos

Línea de Gravedad

Centro de Gravedad

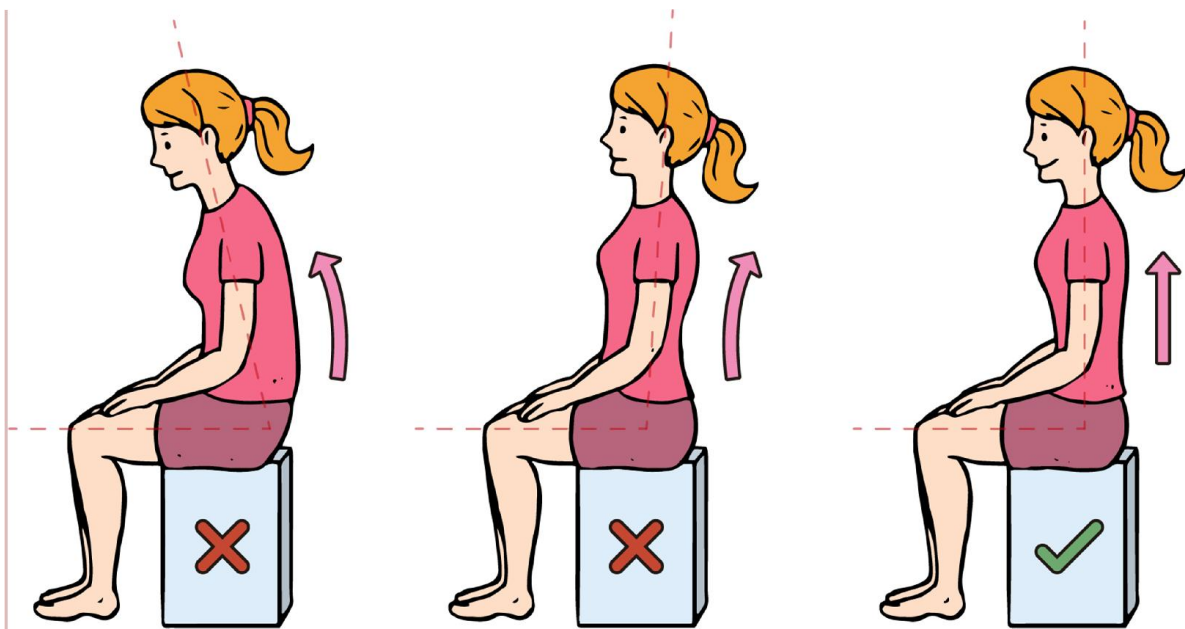
Base de Sustentación



SENTARSE CORRECTAMENTE

- ✓ Coloque los glúteos de modo que se apoyen contra el respaldo de la silla para facilitar el correcto alineamiento de la columna vertebral.
- ✓ Plante bien los pies sobre el suelo formando un ángulo de 90° con las piernas.
- ✓ Flexione un poco las caderas para que las rodillas queden altas, reducir la distensión de la región lumbar.
- ✓ flexione un poco la columna lumbar para mantener la curvatura natural y evitar distensión de los ligamentos del raquis.
- ✓ Si la silla tiene brazos, flexione los codos y apoye los antebrazos sobre aquellos para evitar la distensión de los hombros.

MECÁNICA CORPORAL



BIBLIOGRAFIA

<https://repositorio.upch.edu>

<https://fi-admin.bvsalud.org>

[https://evotraining.eu>mecanica-corporal](https://evotraining.eu/mecanica-corporal)

[https://es.m.wikipedia.org>wiki](https://es.m.wikipedia.org/wiki)

[htsp://ual.dyndns.org>](htsp://ual.dyndns.org)