

+



Nombre del alumno: Erika Mateo Altunar

Nombre del tema: Mecánica corporal

Parcial: 1

Nombre de la Materia: fundamentos de Enfermería

Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 1

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

- 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

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



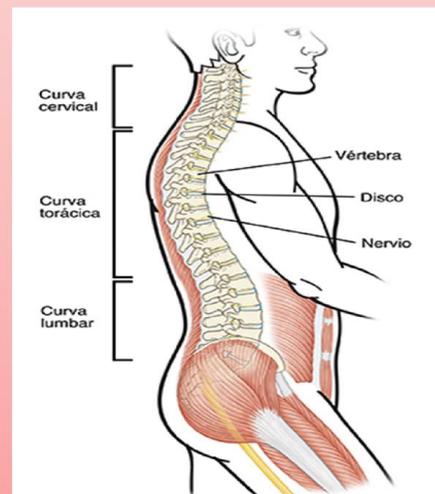
PREVENIR

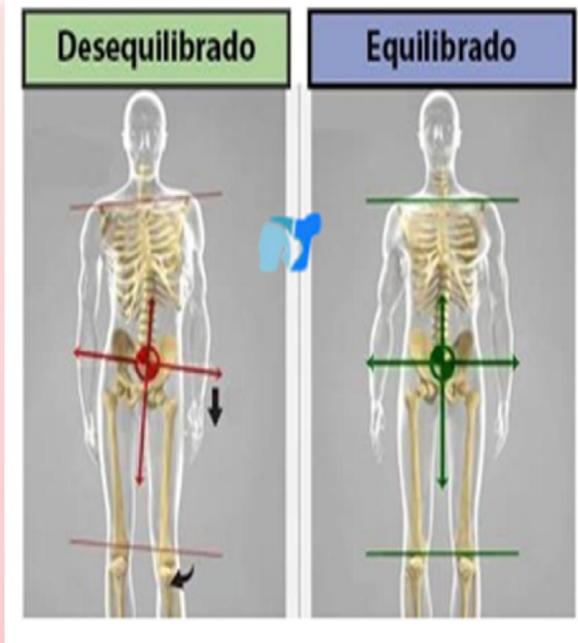


- Disminuir el gasto de energía muscular
- Mantener una actitud funcional y nerviosa
- Prevenir complicaciones musculo esquelético.

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 fragil de ligamentos, discos y músculos que puedan lastimarse con facilidad.

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

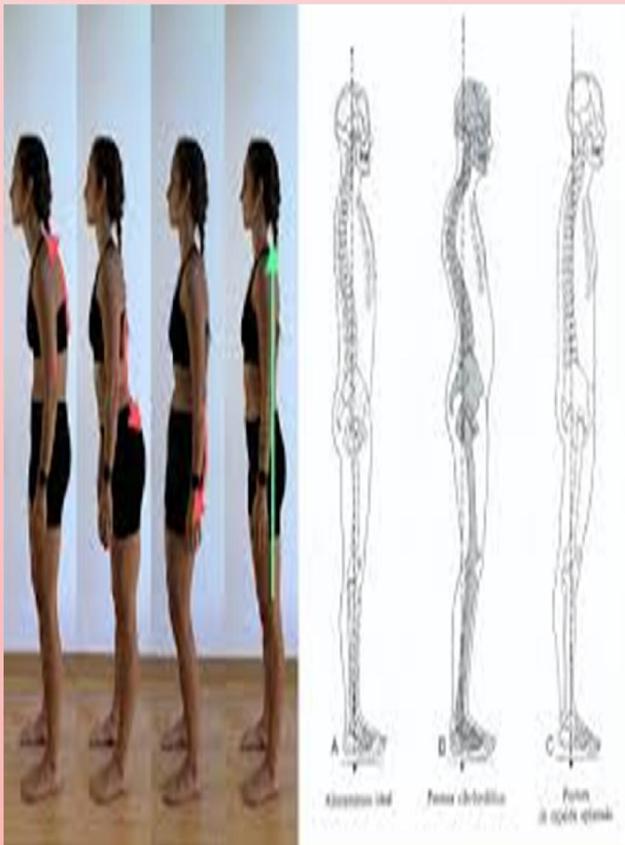
Levantar objetos pesados con la espalda doblada es una forma fácil de estirarse un músculo o romperse un disco de la columna vertebral. una manera sin falla de lastimarse la espalda es levantar un objeto pesado o voluminoso incorrectamente sin ayuda.

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.

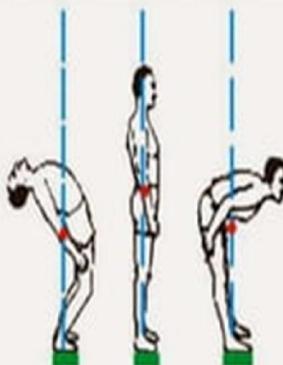


3 Elementos

Línea de Gravedad

Centro de Gravedad

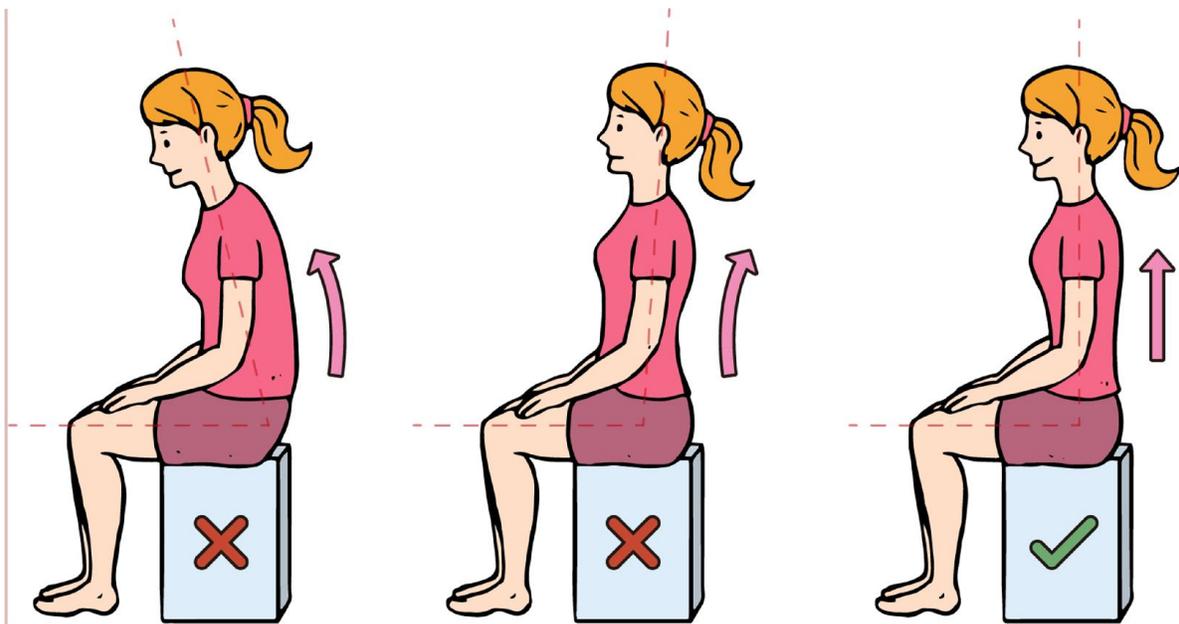
Base de Sustentación



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



RECOMENDACIONES PARA MOVILIZAR CORRECTAMENTE A LOS ENFERMOS



La movilización consiste en la correcta colocación y manipulación de los pacientes para moverlos en la cama, camilla o silla de ruedas. Las técnicas de movilización se emplean tanto en la propia habitación como el traslado a otras dependencias del centro sanitario.

Con una buena mecánica corporal podemos prevenir lesiones o fatigas que puede producir nuestro trabajo.

La postura en la mecánica corporal- es tener el cuerpo bien alineado y en equilibrio. Cuidando la postura cuidamos nuestra cuerpo en especial los músculos y los tendones.

El equilibrio se consigue cuando nuestro cuerpo está estable. El cuerpo debe estar bien alineado para conseguir mantenerlo en equilibrio.

Debemos conocer muy bien las posiciones para colocar a los pacientes según sus necesidades. También son muy importantes cuando tenemos que sostener o desplazar objetos.

RIESGOS POR LAS MOVILIZACIONES INADECUADAS DE PACIENTES

- Los trastornos musculoesqueléticos son uno de los principales problemas, siendo la lesión más común dentro del personal que moviliza pacientes debido al esfuerzo asociado a la movilización.
- Adoptar posturas incorrectas.
- Utilizar equipamientos obsoletos.
- Levantamiento incorrecto con cargas excesivas.
- Estas lesiones musculoesqueléticas se pueden producir en cualquier zona del cuerpo, pero son más sensibles los miembros superiores y la espalda, en especial la zona dorso lumbar, incluyéndose lumbalgias, hernias discales o incluso fracturas vertebrales por sobre fuerza.
- La correcta mecánica corporal es esencial tanto para prevenir lesiones en los cuidadores que realizan las movilizaciones a los pacientes, como para las personas que son movilizadas. La incorrecta puesta en práctica de estas técnicas puede tener como consecuencia fatiga, resbalones, desequilibrio, etc.
- La finalidad de la mecánica corporal es aumentar o restablecer la capacidad corporal de un individuo o de cualquier parte de su cuerpo para realizar actividades funcionales, mejorar su aspecto físico, evitar o disminuir desequilibrio fisiopsicosociales y favorecer su independencia.

BIBLIOGRAFIA

<https://evotraining.eu>.

<http://www.comguada.es>

<https://espuestasrapidas.com.mx>