



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Darling Daniel López Domínguez*

*Nombre del tema: Mecánica Corporal*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Fundamento De La Enfermería I*

*Nombre del profesor: Sandra Jazmín Ruiz Flores*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*



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



**LA MECANICA CORPORAL IMPLICA TRES ELEMENTOS BASICOS**

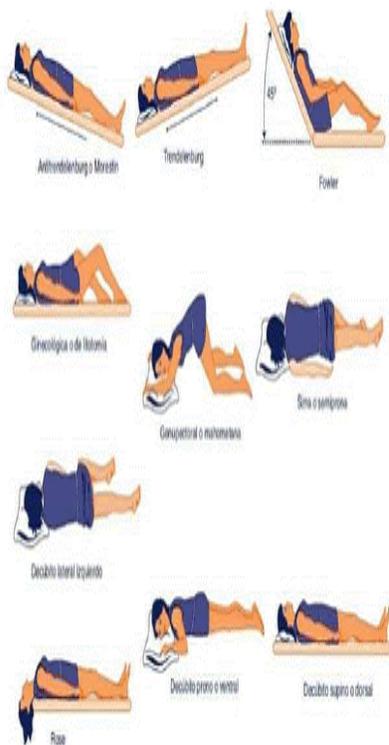
Alineación corporal (postura), “cuando el cuerpo está bien alineado, se mantiene el equilibrio sin tensiones innecesarias en articulaciones, músculos, tendones o ligamentos”. Equilibrio (estabilidad) “Es el resultado de una alineación adecuada”. Movimiento corporal coordinado “implica el funcionamiento integrado de los sistemas



Los músculos tienden a funcionar en grupos, más bien que individualmente. Los grandes músculos se fatigan menos que los pequeños. El movimiento activo produce contracción de músculos. Los músculos se encuentran siempre en ligera contracción



**Las posiciones anatómicas más comunes son:**



- Decúbito supino (o decúbito dorsal) ..
- Decúbito lateral. ...
- PLS o posición lateral de seguridad. .
- Decúbito prono (decúbito ventral) ...
- Semifowler. ...
- Fowler. ...
- Fowler alta. ...
- Trendelenburg.

