

WORK IN THE POWERZONE TO PREVENT BACK INJURIES

THE "BACK" STORY

Everyone probably knows someone with a bad back injury story.

- "I just bent over to pick up a pencil...and my back froze"
- "The pain took my breath away"
- "After bending over...I couldn't stand up straight ...the pain was horrible"
- "I reached in to pull out some tools and as I pulled them out, pain shot down my leg"
- "I couldn't sleep or find a comfortable position"
- "Four friends had to carry me out of my house on a piece of plywood"
- "I can't sit through my kids baseball game anymore"
- "You better plan ahead when you head for the bathroom...it takes time when you are shuffling"

At least 6 out of 10 people have experienced back pain or a substantial back injury. Although most back injuries heal on their own within 2 to 3 months, having one employee out of work for that period of time can place an extra burden on other employees.

BACK ABUSE CATCHES UP WITH YOU

Although we can probably remember what we were doing when we first felt back pain, that event was probably just the last straw. Most back injuries occur from long-term abuse on the back that slowly deforms the cushion discs between the vertebrae. Sooner or later they tear or deform and push out the back and put pressure on the spinal nerve, causing a pain signal.

The risk for back injury increases with any of the following:

- Lifting loads in excess of 75 pounds
- Twisting and Reaching

As we get older, we lose strength and flexibility. In order to keep doing the same job over a long period and still prevent back injuries, employees should take extra precautions as they age.



WHAT CAN I DO TO PREVENT A BACK INJURY?

There are a number of proven strategies that employees can use to reduce the risk of a back injury. These include:

- Lift between the knees and shoulders
- Build a bridge to take weight off your back
- Use a staggered stance, tighten your abs, and lift with your legs
- Lift with an Inline Spine
- Avoid twisting and reaching
- Ask for help with heavy loads
- Use carts, dollies, forklifts and lift gates
- Use leverage instead of lifting the full weight
- Stay hydrated
- Don't try to catch heavy loads if they fall



Back injuries on the job can cost a business big money. Once you've had a back injury, you are four times more likely to suffer another one. These risks can be reduced by taking proper precautions on the job.

BEFORE WORK AND AT HOME

- Warm up muscles and stretch before work
- Stretch at night and arch your back on the floor
- PowerZone Lifting

Be aware of your lift and think through it instead of fighting your way through it.

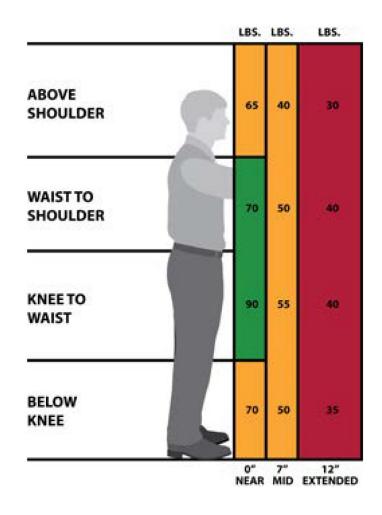
Be aware of the safe weight levels that can be lifted based on your position

If you are in the "YELLOW" Zone, remind yourself to:

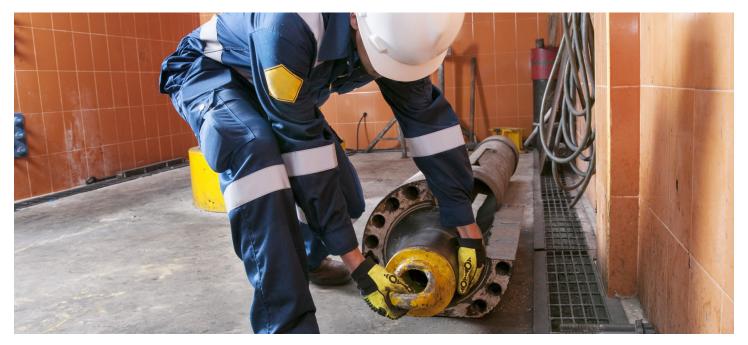
- Build a bridge
- Tighten your abs
- Pull the load closer before lifting the full weight.

If you are in the **"RED" Zone**, and you are leaning forward, bending over with straight legs, have your arms fully stretched out, or you are reaching overhead with a load heavier than 40 pounds...

STOP... Rethink how you are lifting ...and try a different technique.







TRABAJE DENTRO DE SUS LIMITACIONES DE FUERZA PARA IMPEDIR QUE SUFRA LESIONES EN LA ESPALDA

ANÉCDOTAS

Todo el mundo probablemente sabe de alguien que haya tenido una experiencia muy mala con una lesión en la espalda.

- "Sólo me agaché para recoger un lápiz del suelo... y se me paralizó la espalda"
- "El dolor me dejó sin aliento"
- "Después de agacharme... no podía ponerme de pie... el dolor era horrible"
- "Metí la mano para sacar algunas herramientas y, al sacarlas, sentí un dolor que me bajó por la pierna"
- "No podía dormir ni encontrar una posición cómoda"
- "Cuatro amigos tuvieron que sacarme cargado de mi casa sobre una tabla de madera laminada"
- "Ya no puedo quedarme sentado durante todo el partido de béisbol de mis hijos"
- "Es mejor planear por adelantado una ida al baño... se demora mucho más cuando se tiene que caminar arrastrando los pies"

Al menos 6 de cada 10 personas han sufrido de algún tipo de dolor de espalda o de una lesión considerable en la espalda. Aunque la mayoría de las lesiones de espalda sanan por sí solas, en 2 ó 3 meses, durante ese tiempo el resto del personal tiene que trabajar más horas y turnos más largos para cubrir a la persona lesionada. Ganarse un dinero extra por horas suplementarias de trabajo siempre viene bien, ipero llegar a casa a tiempo para la cena y practicar fútbol también sería agradable!

EL ABUSO AL QUE SE SOMETA LA ESPALDA FINALMENTE TRAE CONSECUENCIAS ADVERSAS

Aunque probablemente podamos recordar lo que estábamos haciendo cuando sentimos el dolor en la espalda, ese suceso probablemente fuera la gota que rebosó la copa. La mayoría de las lesiones en la espalda ocurren debido a un abuso prolongado de la espalda que poco a poco deforma los discos intervertebrales.

Y tarde o temprano rasgan o deforman y sacan la espalda y ejercen presión sobre el nervio raquídeo, lo que le representa una señal de dolor.

El riesgo de sufrir una lesión en la espalda aumenta con cualquiera de los siguientes factores:

- Resbalones y caídas
- Contorsiones y extensiones excesivas de los brazos para alcanzar algo
- Levantamiento de objetos que pesen más de 75 libras

A medida que envejecemos, perdemos fuerza y flexibilidad, así que para poder continuar realizando el mismo trabajo e impedir que suframos lesiones en la espalda, los más listos de nosotros utilizamos nuevas técnicas para protegernos las espaldas cuando trabajamos.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR SUFRIR UNA LESIÓN EN LA ESPALDA?

- Existen varias estrategias comprobadas que los empleados pueden utilizar para reducir el riesgo de sufrir una lesión en la espalda. Éstas incluyen:
- Mantenga los levantamientos dentro de sus limitaciones de fuerza
- Mantenga los levantamientos entre las rodillas y los hombros
- Construya un puente y reduzca el peso de su espalda
- Use una postura con un pie delante del otro, apriete los músculos abdominales y alce con las piernas



- Levante con la columna vertebral alineada
- Aligere la carga sobre su espalda reduciendo el tejido adiposo innecesario
- Evite hacer contorsiones y extender los brazos excesivamente
- Pida que le(a) ayuden con las cargas pesadas
- Use carretas, plataformas rodantes, carretillas elevadoras y puertas levadizas
- Use apalancamiento en vez de alzar todo el peso
- Manténgase hidratado(a)
- Deje que las cargas pesadas caigan... No intente atraparlas

ANTES DE TRABAJAR Y EN LA CASA

- Caliente los músculos y haga ejercicios de estiramiento antes de trabajar
- Haga ejercicios de estiramiento por las noches y arquee la espalda en el piso

Las lesiones de espalda en el trabajo pueden costarle mucho dinero a una empresa. Aproximadamente el 25% de las lesiones por las que se solicitan indemnizaciones laborales están relacionadas con lesiones de espalda. Y una vez que usted sufra una lesión en la espalda, tiene cuatro veces más probabilidades de sufrir otra. Todo esto puede evitarse fácilmente si se toman las debidas precauciones en el trabajo.

LEVANTAMIENTO DENTRO DE LAS LIMITACIONES DE FUERZA

Esté consciente de lo que va alzar y piense detenidamente cómo va a hacerlo, en vez de realizar el levantamiento a como dé lugar.

Sea consciente de los pesos que se pueden alzar sin peligro con base en su postura.

Si usted está en la zona "AMARILLA", acuérdese de:

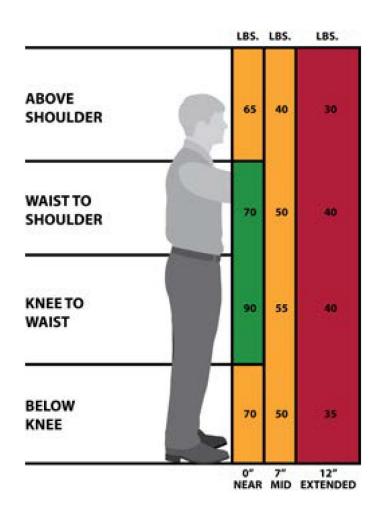
- Construir un puente
- Apretar los músculos abdominales
- Acercarse más la carga antes de levantar el peso completo.

Si está en la zona "ROJA".... Y está inclinado(a) hacia adelante, doblado (a) con las piernas rectas, con los brazos totalmente extendidos, o si está estirando los brazos por encima de la cabeza con una carga superior a las 40 libras.

DETÉNGASE... Vuelva a plantearse el levantamiento... e intente una técnica diferente.

- Pida que le(a) ayuden con las cargas pesadas
- Use carretas, plataformas rodantes, carretillas elevadoras y puertas levadizas
- Use apalancamiento en vez de alzar todo el peso



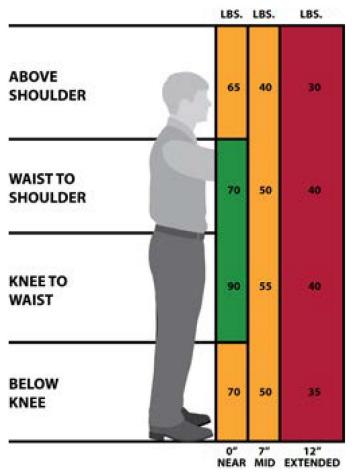


SAFETY MATTERS

TRAINING FROM KMIT



YOU CALL THE LIFT



GREEN ZONE

YELLOW ZONE

RED ZONE







GREEN ZONE

YELLOW ZONE
"BUILT A BRIDGE"

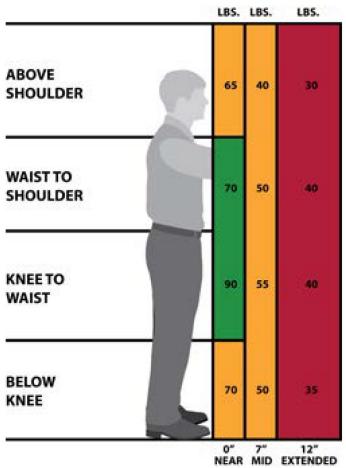
RED ZONE
"RAISE THE WORK"

SAFETY MATTERS

TRAINING FROM KMIT



USTED NOMBRA EL LEVANTAMIENTO



ZONA VERDE

ZONA AMARILLO

ZONA ROJA







ZONA VERDE

ZONA AMARILLO
"CONSTRUIR UN PUENTE"

ZONA ROJA
"LEVANTAR EL TRABAJO"



Meeting Topic:	Date:
Company Name:	Location/Dept:
Instructor Name:	
Print Name:	Sign Name: