

March 27, 2022 | Attachment #13

Sprains and Strains

A **sprain** is an injury to a ligament. When you suffer a sprain, one or more of your ligaments is stretched or torn. Anytime you fall, twist, or get hit, you can suffer a sprain. Symptoms include pain, swelling, bruising, and not being able to move the joint. You might also hear what sounds like a pop or a tear when the injury occurs. Ankle and wrist sprains are common.

A **strain** is a stretched or torn muscle or tendon. A strain can happen during a sudden movement, but can also develop over a period of time. Symptoms include pain, muscle spasms, swelling, cramping, and trouble moving or using the muscle. Common strains involve the back and the hamstrings.

Let's talk about practical steps you can take to prevent getting either a sprain or a strain.

Get your body in good shape to reduce the chances that you get injured.

- Regular exercise and stretching will help keep you strong and flexible.
- Warm up with some stretching before you start work, especially before heavy lifting.

Know your limits. Lifting too much weight and lifting improperly will eventually get you hurt.

- Get help lifting or carrying heavy, awkward, or bulky loads. Loads that weigh more than 50 pounds should be handled by two people.
- Use a forklift or hand truck for really heavy loads.
- When you store heavy objects, try to put them on shelves that are between the height of your shoulders and your knees.

Pay attention to how you're working. Sometimes your posture, position, tools, or grip can cause injuries.

- Avoid putting your body in awkward positions like squatting or reaching over your head.
- Use tools that are ergonomically designed.
- Turn valves, levers, and wrenches carefully.

Watch where you're going. You don't even have to fall: the jerking moves that your body uses to try to regain balance after slipping can cause sprains and strains.

- Pay attention on slick, uneven, and cluttered surfaces. Watch out for height changes like curbs and the drop from the slab to the ground.
- Use caution when going up and down stairs.
- Maintain three points of contact on ladders.

If you suffer a sprain or strain at work, tell your supervisor right away, and see a doctor. Don't continue working. Pushing through the pain in order to keep working is likely to make the injury worse.

SAFETY REMINDER

Lift properly to avoid back injuries. Lift with your legs, keep your back straight, and don't bend or twist.

Foremen: Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.
All apprentices must be held back for additional 5 minute training.

Torceduras y desgarros

Una **torcedura** es una lesión que sufre un ligamento. Cuando usted sufre de una torcedura, uno o más de sus ligamentos se jalan o se rompen. Al caerse, torcerse, o golpearse, usted puede sufrir una torcedura. Los síntomas incluyen dolor, hinchazón, moretones, y no poder mover la coyuntura. Tal vez también pueda escuchar lo que suena como un sonido de "pop" o un desgarramiento cuando sucede la lesión. Las torceduras de tobillos y muñecas son comunes.

Un **desgarro** es un músculo o tendón estirado o rasgado. Un desgarramiento puede suceder durante un movimiento repentino, pero también puede suceder con el paso del tiempo. Los síntomas incluyen dolor, espasmos musculares, hinchazón, calambres, y dificultad para mover o usar el músculo. Los desgarramientos comunes involucran la espalda y los tendones del muslo.

Vamos a platicar de los pasos prácticos que puede tomar para prevenir una torcedura o un desgarramiento.

Trate de estar en buena forma física para reducir la posibilidad de sufrir una lesión.

- El ejercicio en forma regular y los estiramientos ayudarán a mantenerlo fuerte y flexible.
- Haga ejercicios de calentamiento con estiramientos antes de empezar su trabajo, especialmente antes de levantar cosas pesadas.

Conozca sus límites. Levantar demasiado peso y levantar en forma incorrecta eventualmente lo lastimará.

- Obtenga ayuda para levantar o cargar cargas pesadas, voluminosas, o incómodas. Las cargas que pesan más de 50 libras deben ser cargadas entre dos personas.
- Use un montacargas o carretilla de mano para las cargas realmente pesadas.
- Al almacenar los objetos pesados, trate de colocarlos sobre repisas entre la altura de sus hombros y sus rodillas.

Ponga atención en cuanto cómo está usted trabajando. A veces su postura, posición, herramientas, o agarre pueden causar lesiones.

- Evite poner su cuerpo en posiciones incómodas como en cuclillas o estirarse por arriba de la cabeza.
- Use herramientas diseñadas ergonómicamente.
- Gira las válvulas, palancas, y llaves de tuercas en forma cuidadosa.

Observe por donde camine. Ni tiene que caerse para lastimarse: los movimientos bruscos que usa su cuerpo para mantener el equilibrio después de resbalarse pueden causar torceduras y desgarramientos.

- Ponga atención en superficies resbalosas, desniveladas, y en desorden. Tenga cuidado con cambios en la altura como de banquetas y la bajada de la losa al suelo.
- Tenga cuidado al subir y bajar escaleras.
- Mantenga tres puntos de contacto en las escaleras.

Si sufre una torcedura o desgarramiento en el trabajo, hable inmediatamente con su supervisor y vaya a ver a un médico. No continúe trabajando. Lo más probable que si siga con el dolor para poder seguir trabajando puede resultar en una peor lesión.

SAFETY REMINDER

Levante correctamente para evitar las lesiones de la espalda. Levante con sus piernas, mantenga su espalda erguida, y no se doble o gire.

Capataces: No olviden discutir y documentar (en los informes de las reuniones del portón trasero) en su sitio de trabajo artículos específicos en su reuniones del portón.

Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación